

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ» імені К. Д. УШИНСЬКОГО**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної освіти

Кафедра гімнастики та фізкультурно – оздоровчих технологій

Олена ПОГОРЕЛОВА

Божена БУХОВЕЦЬ

Борис ДОЛИНСЬКИЙ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИКИ У ЗАКЛАДАХ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Навчальний посібник



Одеса – 2025

УДК: 796.41:796412:781.62+378(0758)

Б-81

Щ-40

Рекомендовано до друку Вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет» ім. К.Д. Ушинського (протокол № 17 від 26.06.2025 р.)

Рецензенти:

Джуринський П.Б. – доктор педагогічних наук, професор, В.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

Панасюк І. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський торговельно-економічний фаховий коледж.

ДУІТЗ Б-81 Щ-40 Погорелова О. О., Буховець Б. О., Долинський Б. Т. Гімнастика: навчальний посібник, Одеса: Видавництво С. 204, 2025.

Навчальний посібник рекомендований для здобувачів спеціальностей: А4.11 Середня освіта (Фізична культура). Розкриває теоретичні основи гімнастики від історичних витоків до організації і проведення навчальних занять, а також практичну складову щодо засобів гімнастичних вправ, форм термінологічних записів і методики та організації занять. Буде корисним для здобувачів вищої освіти, викладачам, тренерам та іншим фахівцям у галузі фізичної культури, спорту та здоров'я.

Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет»
ім. К.Д. Ушинського, 2025

© Погорелова О., 2025

©Буховець Б., 2025

© Долинский Б.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГІМНАСТИКИ.....	8
1.1. Історичний розвиток гімнастики, як виду спорту.....	13
1.2. Гімнастика у системі фізичної культури та спорту.....	19
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ ТА ЇЇ ВИДИ.....	21
2.1. Види гімнастики.....	21
2.2. Страхівка і допомога в гімнастиці.....	33
2.3. Причини травматизму на заняттях з гімнастики.....	34
РОЗДІЛ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.....	38
3.1. Термінологія гімнастичних вправ.....	38
3.2. Вправи на гімнастичних снарядах.....	65
3.3.Стройові вправи.....	68
3.4.Загальнорозвиваючі вправи.....	85
3.5 Прикладні вправи.....	86
3.6. Опорні стрибки.....	95
3.7.Вільні вправи.....	101
3.8. Акробатичні вправи.....	105
3.9. Динамічні вправи.....	118
3.10. Статичні вправи.....	120
3.11. Групові вправи.....	123
3.12. Коригуючі вправи.....	125
3.13. Вправи художньої гімнастики.....	127
РОЗДІЛ 4. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ НУШ.....	131
4.1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи».....	132
4.2. «Гімнастика» в Новій українській школі.....	155
4.3. Особливості впровадження модулю «Гімнастика» для дітей з ОПП.....	157

4.4. Типові плани-конспекти уроку фізичної культури варіативного модулю «Гімнастика» для учнів 5-9 класів.....	165
Питання для самоконтролю та самостійного опрацювання.....	188
ЛІТЕРАТУРА.....	191
ДОДАТКИ.....	193

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: адаптивний спорт, фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація".

Гімнастика – важлива складова частина фізичного виховання різних груп населення. Відмінність гімнастики від інших розділів програми фізичного виховання полягає в особливому змісті і підборі вправ, методичних прийомів навчання. Обсяг фізичних вправ, що застосовуються в гімнастиці, дозволяють впливати на весь організм в цілому і розвивати окремі групи його м'язів, покращувати перистальтику внутрішніх органів, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості. Гімнастика сприяє всебічному і гармонійному розвитку людини. Гімнастика є своєрідною школою рухів, яка сприяє формуванню високої рухової культури.

Заняття з гімнастики сприяють формуванню важливих прикладних навичок і вмінь: правильної ходьби, бігу, стрибків, подолання перешкод, переповзання та ін.. На гімнастичних заняттях розвиваються психічні та фізичні якості людини, так як: вольові, естетичні, кординація рухів, рівновага тіла, витривалість та ін..

Важливою складовою освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти, так і навчально-реабілітаційних центрів є фізична культура, крізь парадигму Нової української школи, мета якої – всебічний фізичний розвиток, формування ключових компетентностей, цінного ставлення до фізичної культури, тощо. Водночас, одним із потужних та універсальних засобів фізичної культури та всієї системи фізичного виховання є засоби гімнастики, які широко представлені у типовіших освітніх програмах фізкультурної освітньої галузі.

Мета посібника - надати допомогу здобувачам, викладачам, вчителям фізичної культури, тренерам в оволодінні необхідними у практичній діяльності знаннями та вміннями: застосовувати команди, розпорядження, термінологічно та

методично грамотно складати комплекси вправ та розкриття сучасних підходів до застосування засобів гімнастики у освітньому процесі з фізичної культури за вимогами Нової української школи.

У навчальному посібнику висвітлюються питання, пов'язані з завданнями, змістом, методикою викладання та застосування масових видів гімнастики, як засобу всебічного фізичного виховання, оздоровлення, розвитку прикладних і навчальних спортивних навичок різних верств населення.

Можливість гімнастики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями гімнастики: -

- використання великої кількості різних рухів.
- виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.

- можливість відносно локально впливати на різні ланки опорнорухового апарату та систем організму. За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибіркового вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Ця особливість гімнастики широко використовується в лікувальній фізичній культурі для реабілітації хворих (для відновлення функцій окремих систем, або вироблення пристосувальних механізмів в замість втрачених функцій певних органів). Також гімнастичними вправами користуються, коли мова йде про корекцію тілобудови (атлетична гімнастика), для того щоб змінити пропорції окремих груп м'язів.

- можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу. На відміну від багатьох засобів видів фізичного виховання (наприклад, рухливі та спортивні ігри, боротьба, бокс та ін.) гімнастичні вправи легко дозуються. Використовуючи різні методичні прийоми — зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження,

зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні — від мінімального до максимального.

- можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.

- можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань. Різне методичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад, махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили та витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички і т.п..

- можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається. Для гімнастичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання.

Сучасна гімнастика уявляє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

- оздоровчі: зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму;

- освітні: сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності;

- виховні: формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ГІМНАСТИКИ

Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формувалися протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх давен вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем. У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму.

Під час застосування фізичних вправ як засобу розв'язання завдань фізичного виховання вирішальне значення мають форми і методи організації педагогічного процесу. Фізичні вправи ми розглядаємо як один із показників єдності фізичної психічної діяльності людини, бо вони є цілеспрямованими і свідомими діями, які пов'язані з цілим рядом психічних процесів, з уявленнями про рухи, розумовою роботою, переживаннями. Фізичні вправи є також дієвим засобом духовного розвитку людини. Гімнастика, ігри, спорт і туризм становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання.

Відрізняючись один від одного в основному умовами проведення занять і деякими методичними особливостями, усі вони в практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного. Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце як основний засіб і метод 7 фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язують різні завдання з фізичного розвитку; вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, швидкому одужанню від захворювань, усуненню

недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей.

Гімнастика, як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру; всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я. Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках загальної системи фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих навчальних закладах, ліцєях, армії, і на флоті, у системі спортивних товариств тощо. Численність і різноманітність гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини.

Особи, що регулярно займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком м'язів, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла. Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові і слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ, якими користуються на заняттях з малюками, людьми похилого віку і хворими, до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

Гімнастичні вправи є ефективним засобом естетичного виховання людини. За допомогою засобів гімнастики формуються красиві форми тіла, ставність, розвивається мускулатура. Гімнастика має велике оздоровчо-гігієнічне значення. З давніх часів вона застосовується як засіб лікування від багатьох захворювань. За допомогою гімнастичних вправ можна успішно розв'язувати також освітні завдання, формувати розумову активність, розвивати мобільність центральної нервової системи. До найтипівіших вправ, що становлять основу засобів

гімнастики, належать вправи: загальнорозвивальні, стройові, прикладні (ходьба, біг, лазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу тощо), акробатичні, хореографічні, на гімнастичних приладах, стрибкові, з художньої гімнастики.

Більшість з цих вправ не зустрічається у повсякденній практиці людини, тому для них потрібні спеціальні назви, своя термінологія. Важко навчати вправам і пояснювати рухи, з яких вони складаються, не маючи для них точної і короткої назви. Термінологічна назва особливо важлива в процесі осмислювання техніки виконання і вивчення вправи. Без термінології неможливе узагальнення практичного досвіду викладання гімнастики, неможливе існування гімнастичної літератури. Неможливо записати фізичну вправу, не маючи розроблених правил і форм запису, не маючи системи термінів і визначень, що точно визначають форму, характер і смисл застосованих вправ.

Завдання гімнастики

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного в основному умовами проведення занять і деякими методичними особливостями, усі вони в практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного. Зазначимо, що серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика займає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання людей. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку:

- зміцнення здоров'я тих, що займаються, сприяння їх фізичному розвитку, фізичної підготовленості, формуванню правильної постави;
- збагачення спеціальними знаннями в сфері гімнастики, формування гігієнічних навичок, привчання до самостійних занять фізичними вправами. Навчання новим видам рухів, збагачення тих, що займаються, руховим досвідом, а через нього і досвідом естетичним, емоційним, моральним, трудовим та ін.;
- формування організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності;

- розвиток рухових (м'язова сила, швидкість тощо) і психічних (відчуття сприйняття, уявлення, увагу, пам'ять на рухи та ін.) здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності;
- виховання естетичних, вольових, моральних якостей і насамперед сумлінного, глибокоусвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять, до громадської роботи, праці;
- навчання новим видам рухів, збагачення тих, що займаються, руховим досвідом, а через нього і досвідом естетичним, емоційним, моральним, трудовим та ін.;
- підготовка висококваліфікованих спортсменів зі спортивної, художньої гімнастики і акробатики, як самостійних видів спорту. Успішне вирішення перелічених завдань передбачає різносторонній педагогічний вплив на особистість тих, що займаються, в цілому, і на індивідуальні властивості, які відносяться до всіх її підструктур і досягаються специфічними для гімнастики засобами і методами.

Методичні особливості гімнастики

Гімнастика як метод фізичного виховання має певні традиційні ознаки. До них належать сурова регламентованість навчального процесу за заздалегідь складеною програмою, певна послідовність у розучуванні гімнастичних вправ, обов'язкове додержання певної форми рухів. Ці ознаки становлять сутність гімнастики. Але, коли йдеться про методичні її особливості, то мають на увазі сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу.

До методичних особливостей гімнастики належать: розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складних рухових дій і формування навичок. Використовуючи розчленований метод, складні рухові дії розкладають на окремі частини за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Послідовне засвоєння руху по частинах створює міцну базу для свідомого оволодіння основами структури певної вправи, дає змогу зняти надмірне

психологічне напруження під час навчання складних і ризикових вправ, добитися досягнення високої технічної майстерності під час виконання окремих елементів. Добившись цього за допомогою розчленованого методу, переходять до цілісного виконання вправи.

Застосування різноманітних фізичних вправ для найбільш ефективного розвитку певних якостей:

- сили, швидкості,
- гнучкості,
- спритності,
- витривалості.

Вибірковий вплив на окремі органи системи і на організм у цілому. Завдання розв'язують, змінюючи вихідне положення, способи виконання вправи, кількість повторень. Це дає змогу впливати на окремі м'язові групи, на окремий суглоб і цілеспрямовано усувати недоліки у фізичній підготовці, розвивати рухові якості, яких не вистачає гімнасту для досягнення високої спортивної майстерності.

Вибірковий вплив фізичних вправ широко застосовується в лікувальній гімнастиці. Точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, фізичної підготовленості, стану здоров'я тощо) за допомогою різноманітних методичних прийомів (змінюючи вихідних положень, кількістю повторень, інтенсивністю м'язового напруження, застосуванням обтяження).

Гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ. Ускладнення є передумовою дальшого вдосконалення рухових здібностей організму. Цього досягають різними поєднаннями і комбінаціями вправ, що надає їм зовсім іншого якісного і кількісного виразу, внаслідок чого вони впливають на організм інакше.

Широке застосування музичного супроводу під час проведення занять. Музика створює позитивний емоційний фон, добрий настрій, бадьорить, виховує почуття ритму і пластичності рухів, допомагає досягти синхронності під час фронтального виконання вправ, підвищує працездатність. Крім того, музика є дієвим засобом виховання в учнів відчуття краси рухів, пластичності й виразності.

Перелічені методичні особливості гімнастики дають змогу послідовно і гармонійно розвивати рухові здібності учнів, ефективно розв'язувати освітні і оздоровчі завдання.

1.1. Історичний розвиток гімнастики, як виду спорту

Історія гімнастики починається з часів рабовласницького суспільної дії. Найбільшого розквіту вона досягла в стародавній Греції, де фізичні прояви використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Саме там зародився термін гімнасія — місце (школа), де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання — гімнастику. У часи феодалізму розвиток гімнастики, як і інших галузей культури уповільнився в зв'язку з тим, що церква рахувала гріхом будь-які прояви гурбоощ про власне тіло.

Широке розповсюдження гімнастичні вправи отримали у стародавній Греції, Індії, Китаї, Єгипті, Вавилоні та інших країнах. Вперше термін "гімнастика" з'явився у стародавніх греків у період розквіту старогрецької (еллінської) культури у VIII ст. до нашої ери, та походить від грецького слова, що означає оголений, так як греки фізичні вправи виконували оголеними. Система підготовки молоді будувалася на основі широкого використання фізичних вправ: бігу, стрибків, метання, боротьби, боксу, фехтування, плавання, а для більш швидкого і досконалого "володіння цими навичками використовувались спеціальні гімнастичні вправи.

Наступниками стародавньої еллінської культури стали стародавні римляни. Запозичивши зразки еллінської культури (в усіх галузях) вони зробили свій внесок у "грецьку гімнастику".. Так, ними були запроваджені снаряди для лазіння (для навчання подолання перешкод), дерев'яний кінь (для навчання верхової їзди), дерев'яний стіл (для опорних стрибків). Римляни на заняттях гімнастикою широко використовували різні акробатичні вправи, запозичивши їх у мандрівних акторів-

акробатів. Таким чином, вже у стародавні часи почали визначатись особливості стародавньої гімнастики

Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувати і епоху Відродження. В епоху Відродження грецьку гімнастику по праву вважали кращою системою фізичного виховання. Тоді значна увага приділялась всебічному вихованню молоді. Заняття гімнастикою вважали найкращим засобом зміцнення здоров'я та розвитку фізичних сил людини. У творах французького письменника - гуманіста Франсуа-Ребле (1494-1553 рр.) "Гаргантюа і Пантагрюель" згадується, що молоді люди займались різноманітними вправами: з гантелями, на перекладині, дерев'яному коні, лазінням по канату. У цей період появились теоретичні роботи, присвячені фізичним вправам. Варті уваги роботи італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1601 рр.), що написав шість книжок про гімнастику

В працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу у Яна-Амоса Каменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцці вагоме місце відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони рахували найкращим засобом фізичного виховання дітей — "корисних членів суспільства".

Відомі гімнастичні системи більш пізнього періоду, такі як німецька гімнастика Фрідріха Людвіга Яна, шведська П'єра Генріка Лінга, французька Яна Амороса, сокольська Мирослава Тирша (чеська) носили більш військовий характер, були спрямовані на підготовку юнаків до військової служби в армії і як правило, не включали в себе спеціальних засобів, необхідних для розвитку дітей шкільного віку.

Лише в XIX ст. увагу почали звертати на створення методичних принципів використання гімнастики для фізичного виховання школярів. Вагомий внесок в розвиток шкільної гімнастики внесли А. Шпісс, П. Лесгафт, Ж.Демені, К. Гаульгофер, звернувши увагу на її освітню і педагогічну спрямованість.

Національні системи гімнастики: німецька система гімнастики

В 70-х роках XVII І ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу — філантропіни, в яких вроджувалася німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах був Антон Фіт (1763-1836 рр.) - вчитель математики і французької мови, ІГОДОМ директор школи в Дессау. Він прагнув запровадити (язичне виховання в усіх школах. Досвід Антона Фіта був використаний Христофором ГутсМутсом (1759-1839 рр.).

Він розробив техніку багатьох гімнастичних вправ, зокрема вправ на снарядах. Викладач і зографії, ручної праці і фізичного виховання, багато зробив для розповсюдження гімнастики в Німеччині. Його книги, особливо "Гімнастика для юнацтва" (1793 р.), були перекладені мн низку мов і сприяли розповсюдженню гімнастики у Європі. Гутс-Мутс широко стимулював змагання між учнями, розробив нимоги для оцінки точності виконання рухів.

Як наслідок, під кінець XVIII ст. були створені теоретичні основи гімнастики нового часу. У першій половині XIX ст. виділились три основні напрямки розвитку гімнастики: гігієнічний (гімнастика розглядалась як засіб зміцнення • ідоров'я і розвитку фізичних сил людини); атлетичний (гімнастика розцінювалась як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних ішправ, і в цьому числі на гімнастичних снарядах); прикладний (гімнастика використовувалась як засіб навчання військових подоланню різних перешкод).

Розгром пруських військ Наполеоном в 1806 році і підкорення роздрібнених німецьких князівств французькому пануванню стало поштовхом для об'єднання молоді та підготовки бойових резервів для визвольної боротьби. З цією метою почали створюватися нові гімнастичні організації які очолив син пастора Фрідріх Ян (1778-1852 рр.).

Він вважав гімнастику на снарядах і військові вправи найкращим засобом розвитку фізичних сил і твердості волі. При виконанні вправ на снарядах Ян вимагав точності виконання рухів, і зокрема: прямого тримання голови, натягнутих носків, військової виправки, прямих ліній і кутів у рухах. Подальшу розробку

німецької гімнастики для школи виконував Адольф Шпісс,; викладач гімнастики, історії та співів (1810-1858 рр.). Він використовував специфічні снаряди, конструкція яких дозволила одночасно виконувати вправи 4-6 учням (подовжені бруси і перекладини).

З часів Адольфа Шпісса в німецькій гімнастиці встановлюється така схема уроку: 1) порядкові вправи, 2) вільні вправи, 3) вправи зі снарядами і на снарядах, 4) масові вправи, 5) ігри. Розроблені Шпіссом порядкові та і вільні вправи мали за мету, з одного боку, розвиток координації рухів, а з іншого - виховання дисциплінованості. Вони є хорошим засобом для підготовки до військової служби.

Французька система гімнастики

У Франції широкого використання гімнастика набула в період революційного підйому. В 1791 році національні збори прийняли рішення кожному штату організовувати компанії юнаків віком до 18 років для занять фізичними вправами, іграми та військовою справою. При Наполеоні юнацькі команди були переформовані у шкільні батальйони, які користувалися підтримкою зі сторони уряду.

Поразка Наполеона і окупація країни призвели до припинення діяльності військово-спортивних осередків і лише після виводу іноземних військ із Франції (1818 р.) уряд зробив кроки для зміцнення своєї армії. Впровадження гімнастики було доручено полковнику іспанського походження, прибічнику Наполеона - Франциско Аморосу (1770-1848 рр.). Аморос вирішив створити систему гімнастики, для підготовки чоловічого населення Франції до нової війни. Королівським указом (1819 р.) у його розпорядження була представлена субсидія і великий майданчик у Депле.

Він був не тільки організатором, але і засновником системи прикладної гімнастики яка опиралася на теорію Локка, Руссо, Песталоцци, Основа системи Амороса включала військово-прикладні вправи: ходьба, біг з подоланням перешкод, різноманітні стрибки з допомогою жердини, палиці, ходьба по вузькій

опорі, перелізання через паркани, стіни, стрибки через канави, елементи боротьби, метання, стрільба, фехтування, верхова їзда, вольтижування, танці.

На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу. Аморос вважав його корисним для розвитку дихання та пробудження патріотичних почуттів. Це була перша спроба запровадити музичний супровід для виконання вправ. Вправи підбирались прості, доступні усім виконавцям, проводились послідовно від легких до більш складніших.

Розвиток гімнастики в Україні

Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 році, коли була включена в програму перших сучасних Олімпійських ігор. Хоча сучасна програма гімнастичних змагань визначилась далеко не відразу. До того ж проходили вони незвичайно. Змагання гімнастів не рідко організовували на відкритому повітрі. Не існувало спочатку і єдиних технічних вимог щодо гімнастичних снарядів: дуже часто збірні команди приїжджали на міжнародні змагання з власним «реквізитом».

Перші спроби створити гімнастичні кружки на Україні починалися ентузіастами-одинаками спорту ще в середині XIX в. В Одесі в 1861 році, був організований гімнастичний кружок. Першим офіційним гімнастичним суспільством, що виникло на Україні, можна вважати "Суспільство сприяння фізичному розвитку", засноване в Одесі в 1897 році.

Гімнастичні кружки стали організовуватися в Харкові, Чернігові, Житомирі, Львові, Кам'янець-Подільському. У 1901 р. було засновано "Київське гімнастичне суспільство", найбільш численне на Україні. Авторитет гімнастичного суспільства зріс у спортивних колах світу після перемоги Богуміла Гонзатке, кращого гімнаста Києва, на чемпіонаті по гімнастиці 1909 р.

Розвиток спортивної гімнастики в Україні стимулювала I Всесоюзна спартакіада 1928 року. У період підготовки до великої спортивної події країни в Києві, Харкові, Чернігові, Луганську, Одесі й інших містах були проведені

спортивно-гімнастичні агітаційні свята, у яких взяло участь близько 25 тис. чоловік.

З 1934 року у всій країні почався швидкий розвиток гімнастики. Спортивна гімнастика на Україні придбала масовий характер, що дозволило республіці стати ведучим методичним центром, висунути плеяду талановитих гімнастів.

Художня гімнастика є олімпійським видом спорту. Цей винятково жіночий вид спорту широкої популярності набув після 1961 року, коли на конгресі Міжнародної федерації гімнастики (FIG), було схвалено рішення проводити міжнародні змагання з художньої гімнастики.

У 1963 році при жіночому технічному комітеті Міжнародної федерації гімнастики створили технічну комісію з художньої гімнастики. Відтоді чемпіонати світу з цього виду спорту відбуваються регулярно. У програмі Олімпійських ігор художня гімнастика з 1984 року. Про художню гімнастику можна складати поеми. Вона — втілення грації, пластики, краси, спритності. І терплячого, вдумливого ставлення до життя.

Гімнастика, зокрема художня, розвивається в 23 регіонах України з 27. Найбільш успішно в: Одесі, Львові, Дніпрі та Києві.

Україна належить до провідних гімнастичних держав світу. Найвизначніша гімнастка всіх часів - Лариса Латиніна народилася в Херсоні й тренувалася в Києві. Славиться українська школа художньої гімнастики, яка виховала таких олімпійських чемпіонок як: Ірина Дерюгіна, Олександра Тимошенко, Катерина Серебрянська. На пекінській Олімпіаді українка Ганна Безсонова здобула бронзову медаль в особистих змаганнях.

1.2. Гімнастика у системі фізичної культури та спорту

У сучасній системі фізичної культури та спорту одним із провідних засобів є гімнастика з її практичними можливостями обумовленими низкою чинників, і насамперед величезною кількістю різноманітних вправ. Гімнастика - один із дієвих і універсальних засобів фізичного виховання.

Це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована: на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчого гігієнічного характеру; всебічний фізичний розвиток, спортивну підготовку, вдосконалення рухових здібностей, оздоровлення, відновлення, лікування та набуття життєвонеобхідних навичок прикладного, виробничого, оборонного значення. За допомогою засобів гімнастики вирішуються різноманітні завдання:

1. Гармонійний розвиток форм і функцій організм, удосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей.
2. Зміцнення здоров'я, відновлення працездатності, профілактика професійних та інших захворювань.
3. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різноманітних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках сучасної системи фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних закладах системи професійно-технічної освіти, спортивних секціях, спортивних школах, у армії та на флоті, у системі добровільних спортивних товариств тощо.

Велика кількість та різноманіття гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і сприяти формуванню рухових здібностей людини.

Особи, які систематично займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, правильною поставою та ін., що є

показниками зовнішньої краси тіла і рухів. Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можна займатися як з новонародженими, так і з людьми похилого віку, чоловіками та жінками, із здоровими та з людьми, що мають відхилення у стані здоров'я, добре фізично підготовленими та початківцями.

Гімнастика має ряд характерних особливостей, серед яких: різноманітність вправ, різнобічний вплив на організм, можливість точного регулювання навантаження, сувора регламентація навчального процесу, та послідовність у вивченні вправ. Гімнастика поєднує природні рухи з вигаданими, створюючи унікальну систему.

Різнманітність вправ: гімнастика включає в себе як прості, так і складні вправи, з предметами та без них, що дозволяє розвивати різні групи м'язів та навички.

Різнобічний вплив на організм: впливає на всі функції організму, покращує роботу органів та систем, формує правильну поставу та розвиває естетичні здібності.

Можливість точного регулювання фізичного навантаження: навантаження можна адаптувати до індивідуальних можливостей, що дозволяє використовувати гімнастику, як для загального розвитку, так і для реабілітації.

Сувора регламентація освітнього процесу: заняття гімнастикою зазвичай проводяться за заздалегідь розробленою програмою, що забезпечує системність та ефективність.

Послідовність у вивченні вправ: нові вправи вивчаються поступово, від простих до складних, що полегшує процес навчання та знижує ризик травм.

Поєднання природних та штучних рухів: гімнастика об'єднує ходьбу, біг, стрибки з унікальними елементами, такими як стійки на голові, різні перевороти та стрибки на снарядах.

Крім того, гімнастика може бути різною за метою та змістом: основна, оздоровча, атлетична, професійно-прикладна та інші.

РОЗДІЛ 2. Характеристика гімнастики та її види

Наявність великої кількості засобів гімнастики і накопичений багаторічний досвід їхнього застосування для вирішення різних педагогічних завдань із урахуванням профілю тих, що займаються, лягло в основу для виділення порівняно самостійних видів гімнастики. Всесоюзна конференція 1984 р. затвердила таку класифікацію видів гімнастики, засновану на ролі того або іншого виду гімнастики в житті й діяльності людини: освітньо-розвиваючі, оздоровчі і спортивні види.

2.1. Види гімнастики

Освітньо-розвиваючі види гімнастики, до яких відносять:

- *основну гімнастику* (для дітей дитячих садків, учнів загальноосвітніх шкіл, ліцеїв та спеціальних і вищих навчальних закладів); жіночу (основна гімнастика з урахуванням особливостей жіночого організму); оздоровчу; виробничу; гігієнічні;
- *атлетичну* (гімнастика в основному силового характеру, більшою мірою для чоловіків);
- *прикладні*: професійноприкладну, спортивно-прикладну, військово-прикладну гімнастики (підлегла професійній орієнтації тих, що займаються);
- *складно-координаційну* (спортивна, художня, естетична, акробатична).

Ці види гімнастики використовуються для всебічного фізичного розвитку, укріплення здоров'я, удосконалення рухових якостей.

Основна гімнастика – ефективний засіб, що дозволяє вирішувати ряд виховних і освітніх завдань фізичного виховання, засіб збагачення рухового досвіду. Доведено, чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим більший його руховий досвід, тим легше й швидше можна навчити її новим руховим діям.

Широкі можливості використання основної гімнастики з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості зробили її самостійним засобом і методом фізичного виховання усіх вікових категорій тих, що займаються. У зв'язку з цим вона покладена в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, учнів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а також осіб середнього і похилого віку.

Систематичні заняття у зрілому віці допомагають підтримувати високу фізичну і розумову працездатність. Формою організації занять основною гімнастикою є урок, тривалістю 45–90 хвилин.

Жіноча гімнастика – різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої враховують особливості жіночого організму, і насамперед функцію материнства, в зв'язку з цим спеціальна увага звертається на розвиток сили, швидкості, витривалості м'язів ніг, тазу, живота і спини. Вона доступна широким масам населення: школяркам, здобувачам вищої освіти, жінкам, службовцям і домогосподаркам.

Заняття жіночою гімнастикою доцільно проводити 2–3 рази на тиждень у вигляді уроку тривалістю 45–60 хв.

У заняттях з жінками велике місце займають вправи художньої гімнастики, елементи бальних і народних танців і музика. З допомогою цих вправ розвивається координація рухів, гнучкість, плавність, граціозність краса рухів, формується правильна і красива постава, укріплюється здоров'я, підвищується фізична і розумова працездатність. Заняття проводяться у фізкультурно-оздоровчих комбінатах, комплексних спортивних залах, на стадіонах.

Атлетична гімнастика – користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді, яка бажає мати красиве тіло, сильні м'язи, гарну поставу. Заняття атлетичною гімнастикою сприяє гармонійному розвитку сили, витривалості, спритності, виховують міцних, сильних, впевнених у своїх силах людей.

Вона дозволяє істотно заощаджувати час, впливати на недостатньо розвинені групи м'язів, чітко дозувати навантаження, що в підсумку позитивно

відображається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою проводяться кожного дня тривалістю від 1,5 до 2 год. Тим, хто почав займатися тільки перший раз, рекомендовано тренуватися по 20–30 хвилин три рази на тиждень.

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовуються загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами: гімнастичні палки, скакалки, амортизатори, еспандери, гантелі, вправи на приладах масового використання: гімнастична стінка, лава, лазіння по канату, перенесення вантажу, гімнастичні снаряди, стрибкові вправи. Тренувальні заняття проводяться у групах і самотійно, в установах, навчальних закладах, за місцем проживання.

Прикладні види гімнастики – такі як: професійноприкладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна гімнастика. Ці види, зберігаючи загальну направленість гімнастики в цілому, дають можливість більш точно визначати і вирішувати завдання для контингентів, які заняті конкретною трудовою діяльністю, забезпечуючи цілеспрямовану підготовку до неї, або творчо працювати, успішно нести службу в рядах захисників Батьківщини.

Особливістю вказаних видів є те, що вони призначені вирішувати спеціальні завдання: удосконалювати рухові можливості, від яких залежить успіх у оволодінні вибраної спеціальності, військовою діяльністю або тим чи іншим видом спорту.

Професійно-прикладна гімнастика допомагає готувати кадри до майбутньої трудової діяльності; спортивно-прикладна гімнастика допомагає успішному розвитку тих якостей, які необхідні для досягнення високих спортивних результатів. Одним із основних засобів, які використовуються у всіх перелічених видах гімнастики, є загальнорозвиваючі та прикладні вправи.

Змінюється лише вибір вправ, інтенсивність їх виконання, число повторів та методика виконання. Залежно від завдань, які вирішуються кожним із цих видів, можуть використовуватись і інші вправи.

Оздоровча гімнастика – це система вправ, яка використовується для поліпшення фізичного стану, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Вона передбачає виконання різних вправ та методичних прийомів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, зміцнення організму та набуття життєво важливих навичок.

Основними цілями оздоровчої гімнастики є:

- зміцнення організму (оздоровча гімнастика допомагає зміцнити м'язи, кістки, суглоби та зв'язки, підвищує їхню стійкість до навантажень);
- покращення функцій органів (вправи сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищують еластичність судин та покращують кровообіг);
- стимуляція обміну речовин (рухова активність стимулює обмін речовин, що сприяє виведенню токсинів та поліпшенню загального стану організму);
- поліпшення настрою та емоційного стану (заняття оздоровчою гімнастикою сприяють вивільненню ендорфінів, що покращує настрій, знижує стрес та покращує емоційний стан);
- профілактика захворювань (оздоровча гімнастика допомагає запобігти розвитку багатьох захворювань, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання, та інші).

Види оздоровчої гімнастики

Ранкова гімнастика. Проста та доступна форма гімнастики, яка може бути легко інтегрована у щоденний режим.

Фізкультхвилинки та фізкультпаузи. Короткі вправи, які проводяться в перервах між заняттями або роботою, щоб підтримати фізичний стан та запобігти втомі.

Шейпінг, калланетика, фітнес, аеробіка. Різні види вправ, які сприяють розвитку певних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість.

Дихальна, водна, східні види гімнастики. Ці види гімнастики спрямовані на покращення роботи дихальної системи, зміцнення організму та підвищення енергії.

Рекомендації щодо занять:

- **регулярність** (рекомендується займатися оздоровчою гімнастикою регулярно, щоб досягти бажаних результатів);
- **дозування** (навантаження мають бути адекватними фізичному стану та віку, щоб уникнути перевантажень);
- **професійний нагляд** (для досягнення максимального ефекту рекомендується консультуватися з лікарем або тренером щодо вибору видів вправ та дозування навантажень).

СУЧАСНА КЛАСИФІКАЦІЯ ОСНОВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА

Чоловця, вправи на кіншії, перекладина, кофі, брува, вільні вправи, опорні стрибки



ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА

Індивідуальні виступи, стрічка, м'яч, оодурия, булабн. скві

Використовується



АКРОБАТИЧНА ГІМНАСТИКА

індивідуальні, парні, тако, групова (тріо, квартети)

Тоски, тирамили. Динамічні вправи



СПОРТИВНА АЕРОБІКА

Індивідуальні, парні, тріо, групові виступи на чотирьох предметах, координація

Індивідуальні ступні



ГІМНАСТИКА НА БАТУТІ

індивідуальні та синхронні стрики

Індивідуальні синхронні стрибки Динамічні батут



ШКІЛЬНА/ ОСВІТНЯ ГІМНАСТИКА

Недільна спрямованість для профілактики: ртатіація іл Індивідуальні комплекси



ФІТНЕС - ГІМНАСТИКА

Комплексна гімнастика і фітнесу

Часто використовується в оздоровчих програмах та ріне



РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

Розвиває рухливість, ритмічні дії та координацію

Сприяє асиміляції складних моторних



ШКІЛЬНА / ОСВІТНЯ ГІМНАСТИКА

Недільна спрямованість для профілактики, реабілітації



ЦИРКОВА АКРОБАТИКА/ ГІМНАСТИКА

Поза грова костеїна - шоу-елементами вдовидищності



Сучасна класифікація основних видів гімнастики:

1. **спортивна гімнастика:** чоловіча (вправи на кільцях, перекладині, коні, брусах, вільні вправи, опорний стрибок); жіноча (вільні вправи, бруси, колода, опорний стрибок);
2. **художня гімнастика:** індивідуальні виступи; групові вправи; використовуються предмети: стрічка, м'яч, обруч, булави, скакалка;
3. **акробатична гімнастика:** парна (жіноча, чоловіча, змішана); групова (тріо, квартети); підкидні, піраміди, динамічні вправи;
4. **спортивна аеробіка** (індивідуальні, парні, тріо, групові вправи, висока інтенсивність, координація, музичний супровід);
5. **гімнастика на батуті (стрибки на батуті)** - індивідуальні стрибки; синхронні стрибки; подвійний міні-батут, акробатична доріжка;
6. **фітнес-гімнастика** (комбінування гімнастики з фітнес-елементами, часто використовується у фітнес-клубах та оздоровчих програмах);
7. **оздоровча або коригувальна гімнастика** - медична гімнастика для реабілітації та профілактики; індивідуальні комплекси;
8. **шкільна гімнастика / освітня гімнастика** - вправи на розвиток координації, гнучкості, витривалості, базові елементи гімнастики;
9. **ритмічна гімнастика** - система музично-ритмічного виховання, Метод полягає в розвитку почуття ритму — відчуття часу, тобто розвитку координації між нервовою та м'язовою діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму в самих складних рухах;
10. **циркова акробатика / гімнастика** - включає трюки з гімнастики та елементи шоу; високий рівень артистизму.
11. **естетична гімнастика** – молодий вид спорту.



Особливості естетичної гімнастики

Останнім часом більшу популярність завоював— естетична гімнастика. Що таке гімнастика естетична й чому вона відрізняється від художньої? Головна перевага цього виду — його масовість. Тренуватися може будь-яка бажаюча маленька дівчинка, підліток або молода жінка, яка зможе із за допомогою хореографічних вправ під музику підтримувати хорошу фізичну форму все життя. Тут немає серйозних обмежень з фізичної підготовки, немає сильних вимог до витривалості. Головне, щоб у людини було почуття ритму, музикальність, пластичність і бажання стати частиною команди. У

спортивних школах, де готують художніх гімнасток, тренери оцінюють дівчинок по багатьох параметрах. Відбір проходить далеко не кожна претендентка. З 10 дітей, які починають займатися цим видом спорту, на серйозний рівень виходить не більш як 2-3 дитини. До повноліття основна частина гімнасток закінчує свою кар'єру через ослаблене здоров'я (цей спорт має багато професійних захворювань, спортсмени зазнають багатьох травм), і нездатність виконувати вкрай

складні гімнастичні елементи, які під силу 13-літнім дівчатам. В естетичній гімнастиці навантаження на організм не таке сильне, травм менше.

Головною ідейною натхненницею цього виду спорту вважається дружина Сергія Єсеніна, американська танцівниця Айседора Дункан. Американка висловила ідею про те, що саме «вільні танці» (без пуантів) повністю розкривають усі емоції й характер виконавця. Виступи виконуються групою гімнасток (від 6 до 10 учасниць) без застосування будь-яких гімнастичних предметів. Час виступу від 2 хвилин 15 секунд до 2 хвилин 45 секунд. Гармонія досягається за рахунок плавного переходу одного елемента в інший, артистичності спортсменок і синхронності виконання елементів. На оцінки впливають три параметри:

1. Кількість і складність елементів
2. Артистичність, музикальність
3. Техніка й синхронність виконання.

Коли проводяться змагання з естетичної гімнастики, кожен з параметрів оцінюється окремою суддівською бригадою. Хоча правила строго обумовлені, оцінки на першостях, базуються значною мірою на суб'єктивному сприйнятті суддів. Але суб'єктивізм оцінювання властивий і для спортивної, художньої гімнастики, а також для всіх танцювальних видів спорту.

Даний вид не включений в олімпійську програму, однак він уже вийшов на досить високий рівень. У країнах Північної Європи, таких як Естонія й Фінляндія, уже біля одного століття естетична гімнастика є національним видом спорту.

Початок XX століття – зародження нового напрямку гімнастики в країнах Північної Європи. Естетична гімнастика починається не як спорт, а як танцювальний напрямок:

1. 1950 рік — перші серйозні національні змагання пройшли в Гельсінкі. Естетична гімнастика утверджується як спортивний напрямок.
2. Кінець XX століття – естетична гімнастика зароджується в Росії, появляються перші клуби й групи.
3. 2000 рік — перший Чемпіонат світу в Гельсінкі.

4. 2002 рік — створена Всеросійська асоціація естетичної гімнастики — ВФЕГ.

5. 2003 рік – створення Міжнародної Федерації естетичної гімнастики. Федерація організує чемпіонати світу, Кубки світу, міжнародні турніри, а також різні змагання для юніорів і дітей. Цей вид спорту активно розвивається в Росії, Швеції, Австрії, Канаді, Фінляндії, Японії, Україні.

В Україні естетична гімнастика почала розвиватися у 2003 році на базі Українського державного університету фізичного виховання і спорту (Київ), Євгенією Буровою була зібрана перша національна збірна команда України з естетичної гімнастики «Романтика».

В березні 2004 року пройшли перші змагання, цього ж місяця відбувся перший семінар. День народження Федерації естетичної гімнастики України (ФЕГУ) — 29 квітня 2004 року, коли були підписані всі уставні документи федерації. Перший Чемпіонат України відбувся у грудні 2004 року в Харкові. З того часу кожен рік проводяться Чемпіонати України, Чемпіонати України серед юніорів, Кубок України (проводиться у три етапи), всеукраїнські змагання серед дівчаток, різні турніри. Незважаючи на те, що найбільш оптимальний вік для початку занять – 4 роки, можна починати тренуватися й у більш старшому віці. Професійну кар'єру гімнастки завершують у віці 25-30 років.

Припинивши брати участь у турнірах, спортсменки продовжують спортивну діяльність, займаючись «для себе» або тренуючи підростаюче покоління. Крім елементів, характерних для художньої гімнастики, у цьому виді є танцювальні кроки, підтримки, стрибки, підскоки, повороти. Оцінюється в першу чергу не технічна сторона виступу, а краса рухів, уміння відчувати музику й здатність працювати в команді.

Група повинна виступати як єдине ціле, як один живий організм. Ця гімнастика для дітей навчає хореографії, таким чином, якщо буде потреба, можна у подальшому навчатися практично всім видам танцю. Від художньої гімнастики цей спортивний напрямок відрізняється тим, що вправи на змаганнях проводяться групами й немає предметів — скакалок, булав, м'яча, обруча, стрічки.

Тренуватися можна вдома й у залі. Це захоплення не вимагає великих фінансових вкладень. Естетична гімнастика корисна для здоров'я й загального розвитку: вона розвиває витривалість і гнучкість, учить спілкуватися з однолітками й працювати в команді, піднімає самооцінку дитини.

Цей вид спорту – хороший варіант для батьків, які хочуть, щоб їх діти були здорові, гнучкі, пластичні, артистичні, спілкувалися з однолітками. Турнір з естетичної гімнастики дасть можливість відчувати дітям спортивну конкуренцію, а батьки зможуть стати вболівальниками не біля телевізійного екрана, де виступають чужі люди, а в спортивному залі, де змагаються їхні діти.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика в школі - це форма фізичного виховання, яка поєднує в собі елементи гімнастики, танцю та музики. Вона сприяє розвитку гнучкості, координації, витривалості та покращенню психологічного стану учнів.

Основні характеристики ритмічної гімнастики в школі:

- **Поєднання рухів та музики:**

Вправи виконуються під ритмічну музику, що допомагає слідкувати за темпом та покращує емоційний стан.

- **Різноманітність вправ:**

Комплекс вправ включає ходьбу, біг, стрибки, махові та колові рухи, нахили, повороти, присідання, випади, а також комбінації цих рухів.

- **Розвиток фізичних якостей:**

Ритмічна гімнастика сприяє розвитку гнучкості, координації, витривалості, спритності та сили.

- **Психологічний вплив:**

Заняття ритмічною гімнастикою допомагають звільнитися від психологічного та фізичного напруження, покращують настрій та самопочуття.

- **Профілактика порушень постави та зору:**

Ритмічна гімнастика може бути частиною профілактики порушень постави та зору, особливо при роботі за комп'ютером.

Користь ритмічної гімнастики для учнів:

- **Покращення фізичного здоров'я:**

Зміцнення м'язів, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем.

- **Розвиток координації та рівноваги:**

Покращення здатності контролювати рухи та зберігати рівновагу.

- **Підвищення розумової працездатності:**

Активізація уваги та покращення кровообігу.

- **Формування позитивного ставлення до фізичної активності:**

Залучення до занять спортом та здорового способу життя.

- **Розвиток естетичного смаку:**

Виховання відчуття ритму, краси та гармонії рухів.

Вправи ритмічної гімнастики налаштовують організм на енергійність, центральну нервову систему — на робочий ритм, готують учня до майбутньої активної діяльності. Характерні ознаки ритмічної гімнастики полягають у танцювальній манері виконання вправи.



Щоб правильно підібрати музичний супровід до вправ, слід керуватися такими вимогами: твір має бути невеликим і простим, а також мати художні

достойнства. Підбираючи музичну фонограму для комплексу, слід враховувати стильову єдність і спільність змісту і музики.

До ритмічної гімнастики належать усі фізичні вправи, при виконанні яких організм споживає велику кількість кисню. З огляду на всі особливості, ці вправи доцільно включати в підготовчу частину уроку й використовувати ті, які виконуються стоячи.

Комплекс вправ

1. Вихідне положення — о. с, руки зчеплені позаду. 1 — напівприсід; 2 — вихідне положення; 3—8 — повторити 1—2. Вихідне положення — о. с, руки до плечей. 9 — напівприсід, руки вперед; 10 — вихідне положення; 11—16 — повторити 9—10. Вихідне положення — о. с, руки зчеплені позаду. 17 — напівприсід; 18 — вихідне положення; 19—24 — повторити 17—18. Вихідне положення — о. с, руки до плечей, лікті в сторони. 25 — напівприсід, руки в сторони; 26 — вихідне положення; 27—32 — повторити 25—26.

2. Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — сплеск у долоні перед собою; 2 — напівприсід, руки вгору. 3 — рахунок «1»; 4 — напівприсід, руки вниз; 5 — рахунок «1»; 6 — напівприсід, нахил праворуч, ліва рука вгору; 7 — рахунок «1»; 8 — напівприсід.

3. Вихідне положення — о. с, руки вниз. 1 — крок правою праворуч, руки в сторони; 2 — крок лівою праворуч — назад (навхрест); 3 — крок правою вбік у стійку ноги нарізно; 4 — приставити ліву до правої зі сплеском у долоні перед собою; 5—8 — чотири кроки на місці; 9—16 — те саме з просуванням ліворуч.

4. Вихідне положення — о. с, руки на пояс. 1 — крок правою праворуч — уперед, праву руку за голову; 2 — крок лівою ліворуч — уперед, ліву руку за голову; 3 — крок правою назад, праву на пояс; 4 — крок лівою назад, ліву на пояс; 5—8 — повторити 1—4. Вихідне положення — те саме. 9 — крок правою праворуч — уперед; праву руку на ліве плече; 10 — крок лівою ліворуч — уперед, ліву руку на праве плече (передпліччя навхрест); 11 — крок правою назад, поплескати по стегнах; 12 — крок лівою назад, сплеск у долоні перед собою; 13—16 — повторити 1—4.

5. Вихідне положення — о. с, 1 — стрибок ноги нарізно, руки в сторони; 2 — вихідне положення; 3 — підскок на лівій, праву зігнути вперед, руки до плечей; 4 — вихідне положення; 5—8 — те саме з підскоком на правій.
6. Ходьба на місці.

2.2. Страховка і допомога в гімнастиці

У гімнастиці страхування та допомога - це два важливі аспекти, які забезпечують безпеку та ефективність тренувань. Страхування передбачає готовність тренера (або іншої особи) надати підтримку, щоб запобігти травмам під час виконання вправ. Допомога, в свою чергу, спрямована на полегшення виконання вправи, покращення техніки та формування навичок.

Страхування – це заходи, спрямовані на запобігання падінням, ударам та іншим травмам під час виконання гімнастичних вправ. Наприклад, під час виконання складних елементів на снарядах, страхуючий знаходиться поруч і готовий підтримати гімнаста, якщо він втратить рівновагу.

Допомога – це методичний прийом, що використовується для полегшення виконання вправи, покращення техніки та прискорення навчання. Допомога може бути різною: від легкої підтримки до проведення по траєкторії руху.

Основні відмінності між страховкою та допомогою:

Мета страхування спрямоване на запобігання травмам, а допомога – на навчання та покращення техніки. При страхуванні акцент робиться на готовність втрутитися у разі небезпеки, при допомозі – на підтримку та направлення рухів.

Страхування обов'язкове при виконанні складних та ризикованих вправ, допомога використовується у процесі навчання. Страхування: під час виконання перекиду вперед на гімнастичному маті, страхуючий тримає руки біля голови та тулуба гімнаста, щоб у разі невдачі він не впав на голову.

Допомога: під час навчання стрибку через козла, тренер може допомогти учню правильно відштовхнутися та виконати стрибок. Навчання прийомам страхування та допомоги повинно здійснюватися паралельно з вивченням гімнастичних вправ.

Це сприяє формуванню навичок безпечної поведінки та прискореному засвоєнню техніки виконання вправ.

2.3. Причини травматизму на заняттях з гімнастики

Основними причинами травматизму в гімнастиці прийнято вважати :

1. Порушення методики навчання та тренування.
2. Порушення правил організації занять з гімнастики.
3. Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.
4. Порушення вимог до підготовки місць занять.
5. Відсутність лікарського контролю за станом.

Основні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики

Правильна організація і методика проведення. Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка гімнастики полягає в тому, щодо її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня сил, спритності, гнучкості і багатьох інших якостей в методиці навчання і тренування гімнастів застосовують спеціальні підготовчі вправи.

Для навчання складним координаційним вправам застосовують підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші. Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминки.

Під час розминки слід підготувати опорно-руховий апарат до виконання складних вправ на приладах. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку. Щоб запобігти травматизму треба правильно регулювати

фізичне навантаження: воно повинно поступово збільшуватись, а в кінці занять зменшуватись.

Надійним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни. Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача.

Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано. Підготовка місць занять. Підготовка місць занять і спортивних снарядів є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять з гімнастики.

Як треба встановлювати кожний снаряд

Звернути увагу:

- а) міцність кріплення перекладини з стояком;
- б) міцність розтяжок і ланцюгів;
- в) міцність пластинок, до яких кріпляться розтяжки;
- г) стан самої перекладини.

Перевіряючи бруси звернути увагу:

- а) поверхню жердин (вони мають бути сухими, гладкими, без тріщин);
- б) міцність з'єднання жердин із стержнями; Основи методики викладання гімнастики;
- в) справність закріплюючих гвинтів;
- г) обертання стержнів у стійках станини;
- д) стійкість брусів (усього приладу).

Кільця і підвісні пояси. Перевіряють:

- а) міцність тросів, канатів, ременів;
- б) стан блоків і системи кріплення до стелі;
- в) міцність самих кілець і пояса.

Гімнастична колода. Цей прилад не повинен хитатися. Стрибкові прилади (кінь, козел). У цих приладах перевіряють:

- а) стан ніжок;
- б) стійкість кожного приладу;
- в) стан містка.

Канати, жердини, драбина – повинні бути міцними і добре прикріплені до стелі. Гімнастичні мати та доріжки:

- а) стан матів і доріжки (вони мають бути цілими, рівними і не горбитись);
- б) правильність застелення в місцях приземлення, а також у місцях можливого падіння;
- в) щільність укладення, щоб між ними не було щілин.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути магnezія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігу при виконанні опорних стрибків. Костюм та взуття гімнаста. Легкі та зручні костюми і взуття гімнастів є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань.

Для чоловіків – майка, гімнастичні брюки і м'які шкіряні тапочки ("чешки"); для жінок – купальник (гімнастичне трико) і "чешки". У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорнорухового апарату використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням: наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки.

Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладів. Гомілкостопники захищають від пошкодження гомілково-стопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу. Напульсники надівають на променезап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибках і акробатичних вправ.

Накладки застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зриву шкіри долонної поверхні кистей.

Медичний контроль

Систематичний лікарський контроль є важливим оберігання учнів від травматизму під час занять з гімнастики. Лікарський контроль полягає в тому, що лікар встановлює стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вирішує питання про допуск до занять, визначає рівень можливого навантаження. Лікарські обстеження бувають первинні, повторні, додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку.

Спортсмени проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Для недопущення спортивного травматизму велике значення мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться безпосередньо під час занять.

Вони дають можливість визначити реакцію організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Ці показники визначають за допомогою численних методів: перевіркою ваги під час занять, пульсу, частоти дихання, вимірювання кров'яного тиску. У навчально-тренувальній роботі велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати в повсякденному житті.

Постійний самоконтроль дає змогу правильно будувати навчальнотренувальний процес, запобігти травматичним пошкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, лише його доповнює. Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес усвідомленим.

Систематичне і регулярне проведення лікарського контролю, самоконтроль є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків в заняттях фізичною культурою і спортом.

РОЗДІЛ 3. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Термінологія – це наука, предметом якої є самі терміни та правила їх утворення. Терміни в гімнастиці використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

3.1. Термінологія гімнастичних вправ

Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправ, що використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в діяльності людини. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправ. Основні вимоги до гімнастичної термінології. Доступність. Доступність гімнастичної термінології забезпечується точним добором термінів і правильним користуванням ними.

Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу рідної мови. Точність. Точність назви і запису вправи має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання.

Стислість. Стислість назви, запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скоригують опис у кілька разів.

Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються точністю та спеціальністю свого призначення. Слова, які стають термінами, отримують необхідну однозначність.

Наприклад, слова-терміни: *нахил, випад, міст, присід, вхід, оберт, спад та інші*. При цьому терміни є не тільки означеннями того чи іншого поняття дії, але й уточненням його, відокремленням від суміжних.

Таким чином, до термінів пред'являються певні вимоги:

- *доступність* – термінологія повинна будуватися на основі словникового складу мови, і повністю відповідати законам словотворення та

граматичним правилам мови. Тільки в цьому випадку вона буде доступною – отже, життєвою та стійкою. Порушення норм рідної мови призводить до того, що термінологія стає незрозумілою для тих, хто займається фізичною культурою;

- *точність* – термін, який має одне визначене значення, повинен давати чітке уявлення про суттєвість визначеної дії або поняття. Точність терміна має велике значення для створення чіткого уявлення про вправу, отже, сприяє більш швидкому її опануванню. Наявність точної термінології дозволяє більш ширше використовувати слова-терміни у навчально-тренувальному процесі;

- *стислість* – найбільш доцільні стислі терміни, які зручні для висловлення, полегшують найменування та запис фізичних вправ.

Найбільш розповсюджений засіб створення термінів – надання нового термінологічного значення словам (переусвідомлення). До таких термінів у гімнастиці належать, наприклад: міст, вхід, перехід, вихід та інші. Нерідко терміни утворюються шляхом словоскладання, наприклад: різновисокі (бруса).

Як терміни, використовуються корені окремих слів, наприклад: вис, упор, мах, хват, сид та інші. Терміни, що визначають статичні положення, утворюються залежно від умов опори.

Наприклад: упор на передпліччях, упор на руках, упор на колінах, стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках та ін. У деяких випадках для утворення термінів враховується положення тіла в просторі.

Наприклад: вис, вис кутом, вис зігнувшись, прогнувшись, горизонтальний вис. Терміни махових вправ утворюються з урахуванням структурної ознаки, яка підкреслює особливості руху, його суть.

Наприклад: підйом махом вперед, підйом розгином, підйом двома чи однією та ін. Терміни стрибків та зіскоків визначаються залежно від положення тіла у фазі польоту.

Наприклад: стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно.

Термінологію слід використовувати з урахуванням кваліфікації осіб, які займаються гімнастикою. Починаючи займатися гімнастикою або окремими

фізичними вправами, необхідно опановувати термінологію одночасно з вивченням самих вправ.

Для підготовлених гімнастів, тренерів та інших фахівців у гімнастиці термінологія стає своєрідною мовою. Використовуючи той чи інший термін, важливо знати його призначення, службову роль. З цією метою наявні терміни можна розділити на групи.

Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять та ін. Наприклад: стройові вправи, вільні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи руками чи ногами, рівноваги, шпагати, упори, виси та ін. Цими термінами користуються для узагальнюючого означення групи схожих вправ під час складання різних програм та посібників.

Конкретні терміни – за допомогою яких більш точно позначають застосовані вправи. Ці терміни, в свою чергу, поділяють на основні та допоміжні.

Перші – відтворюють типові ознаки вправ (підйом, спад, оборот, поворот, зіскок та ін.), другі – уточнюють спосіб виконання вправ (розгином, дугою, переворотом та ін.), напрямком (направо, наліво, назад та ін.), умови опори (упор на руках, на лікті, коліні тощо). Назви вправ повинні складатися з основного терміна, що відтворює його сутність, та допоміжного, що його уточнює.

Правильне застосування правил умовних скорочень дозволяє легше сприймати стислий запис вправи. У більшості випадків скорочення термінів підпорядковуються визначеним правилам. У гімнастиці прийнято не вказувати у назві того, що само по собі впливає з умов виконання вправи.

Правила гімнастичної термінології:

1. Способи утворення термінів:

- а) переосмислення. До таких термінів відносять: міст, вхід, перехід, вихід;
- б) словосполучення. До термінів, які утворені способом словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.п.
- в) корені окремих слів. До таких термінів відносяться: вис, упори, мах, сід;

г) умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться: упор, вис кутом, стійка на голові, стійка на лопатках і т.п.;

д) особливості руху. Наприклад: підйом розгином, підйом двома, підйом однією;

е) особливості положення тіла у фазу польоту: даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад: стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

2. Правила скорочення:

а) опускавання слова:

- "спереду, вперед" – коли вказується напрямок руху, якщо використовується найкоротшим, єдино можливим шляхом;

- "тулуб" – при нахилах;

- "ногою" – при перемахах, рухах ногою в загально-розвиваючих вправ;

- "підняти, опустити" – при рухах руками або ногами;

- "хват, зверху" – як найбільш розповсюджений;

- "прогнувшись" – якщо техніка визначає це положення;

- "долоні всередину" – в положенні рук вниз, вперед, назад, вгору;

- "долоні вниз" – в положенні рук в сторони, вліво, вправо;

- "дугами вперед" – якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Терміни вправ на снарядах Основні терміни, які вживаються при виконанні вправ на снарядах:

- "хват" – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотній, схресний, широкий, вузький, зімкнутий;

- "упор" – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряду;

- "вис" – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь нижча від осі снаряду;

- "вис і упор змішаний" – вис і упор (завис ногою чи обома ногами об снаряд);

- "мах" – рух навколо точок хвату;

- "розмахування" – повторення маху вперед і назад, вправо, вліво;

- "кач" – маятникоподібний рух тіла гімнаста із снарядом (кільця);
- "підйом" – перехід в упор з вису (ривком, силою, розгином, махом переворотом);
- "спад" – рух, протилежний підйому;
- "викрут" – обертальний рух в плечових суглобах з одночасним розведенням рук;
- "оберт" – круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату;
- "перемах" – рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі);
- "коло" – коловий рух ногою (ногами) на снарядах чи його частиною через точки хвату або під ними;
- "схрещення" – два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;
- "поворот" – рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;
- "вскок" – стрибок на снаряд;
- "зіскок" – стрибок з снаряду;
- "прості стрибки" – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину тощо);
- "опорні стрибки" – стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками ("зігнувши ноги", "ноги нарізно", "зігнувшись", "боком", "кутом", "переворотом").

Основні терміни акробатичних вправ:

- "колесо" – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;
- "кувирик" – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і шиєю до підлоги;
- "на півповорот" – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;
- "переворот" – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором руками або головою;

- "перекат" – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертанням через голову;

- "перекидка" – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;

- "рівновага" – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);

- "сальто" – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;

- "стійка" – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються:

1. Назва вправи (для кого призначаються).

2. Музичне супроводження.

3. Вихідне положення.

4. Зміст впроваджується у відповідності до структури музичного твору, наприклад, по вісімках. Вільні вправи для юнаків: вихідне положення (в.п.) – основна стійка (о.с.) - по діагоналі I вісімка; 1 – руки в сторони, праву вперед; 2-3 – два-три кроки, "вальс"; 4 – поворот вперед; 5 – падіння вперед, згинаючи руки; 6 – розігнути руки, упор присівши на правій, ліву в сторону; 7 – коло правою; 8 – змінити положення ніг.

Запис вправ на гімнастичних приладах: спочатку ставлять назву снаряду (перекладина, брус, кіньмахи), далі:

1. в.п. (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передуює першому елементу – розмахування в упорі на руках;

2. назва руху (підйом, спад, переліт);

3. спосіб виконання (розгин дугою, махом назад, переворотом);

4. напрямок (вліво, назад).

5. кінцеве положення (в вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього. При запису руху окремими частинами тіла, потрібно одне відокремлювати від другого комою.

Приклад: перекладина низька: з вису стоячи – розбіг – підйом правою і перемах правою назад – зіскок другою.

Правила умовних скорочень

Правильне застосування правил умовних скорочень дозволяє легше сприймати стислий запис вправи. У більшості випадків скорочення термінів підпорядковуються визначеним правилам. У гімнастиці прийнято не вказувати у назві того, що само по собі впливає з умов виконання вправи. Наприклад:

- ***спереду*** – положення гімнаста обличчям до опори;
- ***вперед*** вказівка про напрям руху, що виконується найкоротшим шляхом;
- ***тулуб*** – при нахилах;
- ***нога*** – при рухах ногами (ногою);
- ***вздовж, впоперек*** – у звичайних положеннях, найбільш властивих тому чи іншому гімнастичному приладу;
- ***зіскок, стрибок*** якщо за назвою приладу це безперечно;
- ***прогнувшись*** – коли техніка виконання передбачає це положення (на брусах: підйом махом вперед – махом назад зіскок);
- ***долоні донизу*** у положенні рук у сторони, вліво, вправо; вперед у сторони;
- ***долоні в середину*** – у положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;
- ***дугами вперед*** – якщо руки піднімаються чи опускаються рухом вперед.

Взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долоней, якщо вони відповідають встановленому стилю. Вихідне положення (в.п.) вказується тільки на початку вправи.

Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ

Вправи, що виконуються на заняттях з гімнастики, дуже різноманітні. Кожна з них повинна мати свою назву. У назві вправи потрібно відобразити сутність визначеного руху або положення, враховуючи правильну класифікацію гімнастичних вправ, і підкреслити їх характерні особливості. Називаючи ту чи іншу вправу, необхідно вказувати:

- вихідне положення, з якого починається рух (в.п.);
- шлях, виконаний кінцівками і тілом, тобто напрям руху та його амплітуду;
- спосіб виконання, тобто вільно при розслаблених м'язах або з напруженням;
- повільно чи швидко, плавно чи різко;
- послідовність рухів (сполучення елементів у комбінованих рухах);
- кінцеве положення, прийняте внаслідок виконання вправи;
- швидкість руху і ступінь м'язового напруження вказують лише у тих випадках, коли вони відрізняються від звичайних, визначених у гімнастиці.

Напрямок руху ногами

Під час визначення рухів ногами в основних і проміжних площинах потрібно вказувати назву ноги і напрям руху.

- рух ногою у лицьовій площині – праву вбік на носок, праву вбік, праву вбік вгору, праву вперед вліво на носок; вперед вправо на носок.
- рух ногою у боковій площині – ліву вперед на носок, ліву вперед, ліву вперед вгору, ліву назад на носок, ліву назад;
- коли ногу виставляють вперед на всю ступню і вагу тіла рівномірно розміщують на дві ноги, потрібно називати: праву (ліву) на крок вперед (вбік, назад);
- якщо крок виконується з перенесенням ваги тіла на виставлену ногу, то називати: крок правою (лівою) вперед (назад, вбік) або вперед–назовні;
- для позначення згинання ніг у колінному суглобі застосовують термін «зігнути» і вказують ногу. Наприклад: зігнути праву (стопа знаходиться у гомілки опорної ноги);
- якщо рух виконується з відведенням ноги, то після слова «зігнути» потрібно вказувати напрям руху ногою. У цьому випадку нога згинається до

прямого кута. Наприклад: зігнути праву вбік, зігнути праву назад, зігнути праву вперед;

- для визначення колових рухів руками, ногами, гомілкою і стопою застосовують терміни «коло», «дуга». Потрібно вказувати ногу або руку, яка виконує рух та її напрям. Наприклад: коло руками назовні, коло лівою стопою всередину.

По відношенню один до одного рухи руками бувають:

- однойменними – збігаються за напрямом і стороною кінцівки (рука і нога);
- різнойменними – протилежними;
- одночасними – які виконуються кінцівками водночас;
- почерговими – виконуються спочатку однією кінцівкою, а потім іншою;
- послідовними – виконуються один за одним з відставанням на половину амплітуди.

Рухи руками і ногами виконуються у трьох площинах і визначаються по відношенню до тулуба, незалежно від його положення у просторі (стоячи, лежачи і т.п.):

- лицьова площина рух всередину, назовні, вліво, вправо, догори, донизу;
- бокова площина – рух вперед, назад, догори, донизу;
- горизонтальна площина рух всередину, назовні, вперед, назад.

Положення прямих рук



Руки вниз – руки опущені вниз, притиснуті до стегон, пальці разом, долоні всередину (рис. 1).

Рис. 1



Рис. 2

Руки вперед – прямі руки знаходяться на рівні і на ширині плечей, паралельно одна одній, кисті продовження передпліччя, пальці разом, долоні обернені одна до одної всередину. Інше положення долонею вказується додатково (рис. 2).



Рис. 3

Руки в сторони – прямі руки підняті до рівня плечей, пальці разом напружені, долоні донизу. Інше положення долонь вказується додатково (рис. 3).



Рис. 4

Руки вгору – руки підняті вгору на ширині плечей, паралельно одна одній, відведені назад до відказу, пальці разом, долоні обернені одна до одної всередину (рис. 4).



Рис. 5

Руки назад – прямі руки відведені назад до відказу паралельно одна одній, долоні всередину (рис. 5).



Рис. 6

Руки вперед – схресно – прямі руки підняті до рівня плечей, перехрещені на рівні ліктів, долоні донизу, пальці разом. Додатково вказувати, яка рука зверху: «руки вперед схресно правою (лівою)» (рис. 6).



Рис. 7

Руки вперед – назовні (в сторони) – прямі руки підняті вперед до рівня плечей, відведені в сторону на кут 45° по відношенню до основних положень (вперед у сторони), пальці разом, долоні донизу (рис. 7).



Рис. 8

Руки вгору – назовні (в сторони) – прямі руки підняті вгору, відведені назад до відказу, відведені в сторони на 45° по відношенню до основного положення (вгору в сторони), пальці разом, долоні всередину (рис. 8).



Рис. 9

Положення зігнутих рук

Руки на пояс – руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті рук спираються на пояс, пальці опущені донизу, великий палець назад, лікті і плечі відведені назад до відказу (рис. 9).



Рис. 10

Руки за спину – зігнуті в ліктях руки заведені за спину, кисті охоплюють передпліччя так, щоб пальці торкались ліктів, а руки – спини (рис. 10).



Рис. 11

Руки за голову – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні повернуті вперед, пальці разом торкаються потилиці, лікті відведені назад. Інше положення кистей потрібно вказувати (кисті в замок) (рис. 11).



Рис. 12

Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кінчики пальців торкаються плечей, лікті і плечі відведені назад до відказу (рис. 12).



Рис. 13

Руки зігнуті в сторони – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей у лицевій площині і відведені назад до відказу, кисті рук торкаються плечей (рис. 13).



Рис. 14

Руки зігнуті вперед – руки зігнуті в ліктях на рівні та на ширині плечей у боковій площині, кисті торкаються плечей (рис. 14).



Рис. 15

Руки перед грудьми – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні донизу, кисті перед грудьми, кінчики пальців торкаються один одного, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні (рис. 15).



Рис. 16

Руки перед собою – руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, передпліччя, накладені одне на одне, долоні донизу. Додатково вказують, яке передпліччя зверху (рис. 16).

Положення ніг – стійки



Рис. 17

Основна стійка – п'яти разом, носки розведені назовні, руки внизу долонями всередину, пальці зігнуті (рис. 17).



Рис. 18

Зімкнута стійка – ступні паралельно одна до одної з'єднані разом, положення рук без обмежень (рис. 18).



Рис. 19

Стійка ноги нарізно – ноги знаходяться на ширині плечей, ступні паралельні одна до одної, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги, руки без обмежень положень (рис. 19).



Рис. 20

Широка стійка ноги нарізно – ноги знаходяться в положенні ширше плечей, вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, руки без обмежень положень (рис. 20).



Рис. 21

Стійка схресно лівою (правою) – положення, при якому одна нога знаходиться перед другою схресно і торкається коліна опорної ноги, ступні паралельні, на відстані 10 – 15 см, вага тіла розподілена на обидві ноги (рис. 21).



Рис. 22

Стійка на носках – піднятися на носки прямих ніг, вагу тіла перенести на носки, тіло у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 22).



Рис. 23

Стійка ноги нарізно лівою (правою) – ліву ногу виставити вперед на всю ступню, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги, відстань між лівою п'ятою і правою ногою дорівнює одному кроку (рис. 23).



Рис. 24

Стійка на колінах – тулуб та стегна розміщені під кутом 90° по відношенню до гомілок, що лежать на підлозі, коліна, п'яти і носки знаходяться разом (рис. 24).



Рис. 25

Стійка на лівому (правому) коліні – гомілка лівої ноги знаходиться на підлозі, права нога зігнута в колінному суглобі, таким чином, що її гомілка паралельна стегну лівої ноги. Тулуб – у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 25).



Рис. 26

Стійка на правій, ліву вперед – пряму ліву ногу підняти вперед до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок відтягнути і п'ятку повернути вперед, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 26).



Рис. 27

Стійка на правій, ліву назад – пряму ліву ногу максимально відвести назад, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 27).



Рис. 28

Стійка на лівій, праву в бік – праву ногу підняти вбік до кута 90° (по відношенню до тулуба), носок правої ноги відтягнути, вагу тіла перенести на опорну ногу, тулуб тримати вертикально, положення рук без обмежень (рис. 28).

Положення тулуба нахили



Рис. 29

Напівнахил – незначне згинання тулуба (кут між тулубом і стегнами повинен бути тупим) (рис. 29).



Рис. 30

Нахил – термін для визначення згинання тулуба в тазостегнових суглобах вперед, назад або вбік з повною амплітудою руху. При виконанні нахилу вперед вказівку про напрям руху можна опустити. Наприклад, нахил (рис. 30).



Рис. 31

Нахил назад – тулуб нахилити назад до відказу (до певної можливості), прогнутися в грудній частині хребетного стовпа, плечі відвести назад, голову нахилити назад, таз трохи подати вперед (рис. 31).



Рис. 32

Нахил вправо – тулуб максимально зігнути в суглобах хребетного стовпа і нахилити вправо, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмежень положень у такому випадку – вгору (рис. 32).



Рис. 33

Нахил вліво – тулуб максимально зігнути в суглобах хребетного стовпа і нахилити вліво, таз трохи подати в сторону, протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки та ноги без обмежень положень у такому випадку – праву руку вгору, ліву на пояс (рис. 33).

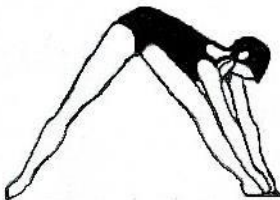


Рис. 34

Нахил вперед – вліво (вправо) – у широкій стійці ноги нарізно нахилити тулуб вперед і вліво (до лівої ноги), ноги не згинати в колінних суглобах, руки можуть бути підняті вперед або вгору (рис. 34).



Рис. 35

Нахил прогнувшись – виконується тільки вперед. Тулуб нахилений вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами дорівнює 90°), голова припіднята, руки без обмежень положень, у цьому випадку руки на пояс (рис. 35).



Рис. 36

Нахил із захватом – тулуб максимально нахилений вперед, руки обхвачують гомілки і підтягують їх до грудей, голова на грудях (рис. 36).

Положення ніг – випади

Випад лівою (правою) – виставити ліву ногу вперед з одночасним її згинанням таким чином, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а ступня другої ноги трохи була повернута носком назовні, положення рук необмежено, в цьому випадку руки на пояс (рис. 37).



Рис. 37

Випад вліво – виставити ліву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка лівої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо (рис. 38).



Рис. 38

Випад лівою (правою) назад – виставити ліву ногу назад і одночасно зігнути її в колінному суглобі, ступню розвернути назовні, центр ваги тіла перенести на ліву (праву) ногу, голову тримати прямо (рис. 39).



Рис. 39

Глибокий випад лівою (правою) – виконати широкий крок лівою ногою вперед, одночасно зігнути її в колінному суглобі і поставити на підлогу, ступні розвернути назовні, вагу тіла передати вперед (рис. 40).

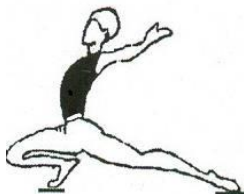


Рис. 40



Рис. 41

Випад вправо – виставити праву ногу вбік на всю ступню і одночасно зігнути її в колінному суглобі таким чином, щоб гомілка правої ноги була перпендикулярна підлозі, тулуб і голову тримати прямо (рис. 41).



Рис. 42

Схресний випад правою – праву ногу виставити вперед-вліво на всю ступню, зігнути її в колінному суглобі, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб і голову тримати прямо. Руки без обмежень положень (рис. 42).

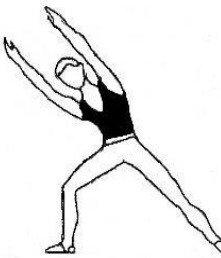


Рис. 43

Нахилений випад вліво (вправо, вперед) – виконати випад вправо, вліво, вперед), руки підняти вгору, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб нахилити вправо таким чином, щоб ліва нога, тулуб, голова і руки знаходилися на одній прямій лінії (рис. 43).



Рис. 44

Випад вправо з нахилом – виконати випад вправо, нахилити тулуб вперед-вправо таким чином, щоб тулубом доторкнутися стегна правої ноги, голову нахилити на груди, руки вільно перед собою зігнуті в ліктях (рис. 44).

Положення зігнутих ніг – присід



Рис. 45

Напівприсід – незначне згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах, тулуб і голову тримати прямо, коліна разом (рис. 45).

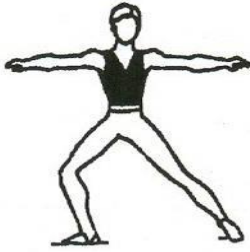


Рис. 46

Напівприсід на правій (на лівій) – у широкій стійці ноги нарізно (рис. 46).



Рис. 47

Напівприсід з напівнахилом – по-іншому називається «старт плавця» (рис. 47).



Рис. 48

Присід – зігнути ноги у тазостегнових і колінних суглобах, присісти на носках, коліна і п'яти разом, тулуб та голову тримати прямо, руки без обмежень положень (рис. 48).



Рис. 49

Глибокий присід, руки на пояс – максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмежень положень (рис. 49).

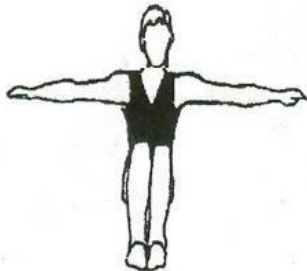


Рис. 50

Глибокий присід, руки в сторони – максимально зігнути ноги в колінних суглобах, присісти на всю ступню, тулуб та голову тримати прямо, коліна та п'яти разом, руки без обмежень положень (рис. 50).



Рис. 51

Присід на правій (лівій) – максимально присісти на всій ступні правої ноги, пряму ліву підняти вперед, носок відтягнути, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб і голову тримати прямо (рис. 51).



Рис. 52

Присід на правій (лівій), праву (ліву) вперед або вбік на носок – максимально присісти на всій ступні правої ноги, ліву виставити вперед або вбік на носок, вагу тіла перенести на праву ногу, тулуб та голову тримати прямо (рис. 52).

Упори



Рис. 53

Упор присівши – максимально присісти на носках зігнутих ніг, п'яти та коліна разом, руки торкаються підлоги на лінії носків, голова прямо (рис. 53).

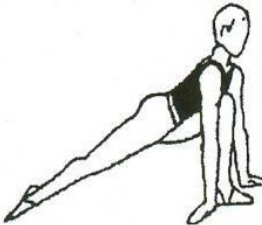


Рис. 54

Упор присівши на лівій (правій), праву (ліву) вбік або назад на носок – присісти на носок зігнутої лівої ноги, пряму праву ногу максимально відвести назад чи вбік на носок, руки на підлозі на рівні носка лівої ноги, голову тримати прямо (рис. 54).



Рис. 55

Упор стоячи – максимально нахилити тулуб вперед, руки долоньями поставити на підлогу перед носками ніг, голову опустити на груди, ноги випрямлені. Виконується у різних стійках, які вказуються додатково (рис. 55).

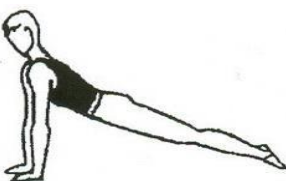


Рис. 56

Упор лежачи – тіло перебуває у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 35–40°, голова, тулуб, ноги пряма лінія, упор руками і носками ніг об підлогу, п'яти і носки разом (рис. 56).

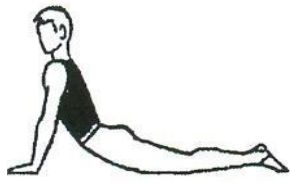


Рис. 57

Упор лежачи на стегнах – прогнуте положення тіла обличчям до підлоги, руки випрямлені, кисті на підлозі, голова прямо, ноги разом, стегна лежать на підлозі (рис. 57).

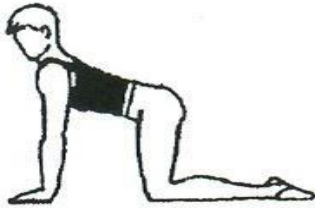


Рис. 58

Упор стоячи на колінах – у стійці на колінах нахилити тулуб вперед, поставити руки на підлогу таким чином, щоб вони були паралельно стегнам, голову тримати прямо, п'яти та носки разом (рис. 58).

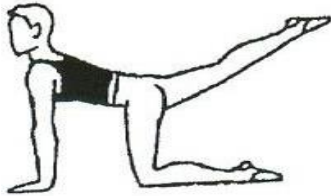


Рис. 59

Упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад (вбік) – в упорі стоячи на колінах відвести ліву ногу назад або вбік до упору, тулуб прогнути у попереку, голову підняти (рис. 59).

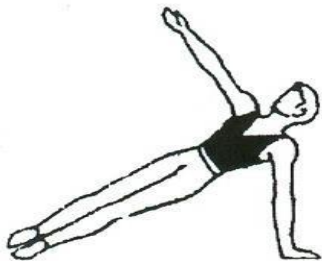


Рис. 60

Упор лежачи лівим (правим) боком – тіло знаходиться боком до опори опорою на одну руку і ногу, друга може бути в різних положеннях, голова, тулуб, ноги на одній лінії (рис. 60).

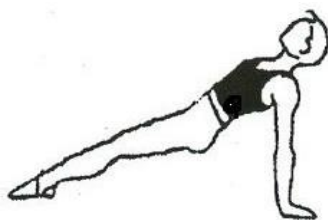


Рис. 61

Упор лежачи ззаду – тіло знаходиться у горизонтальному положенні під кутом 35–40° спиною до підлоги, голова, тулуб, ноги – пряма лінія, носки і п'яти разом, голова прямо (рис. 61).

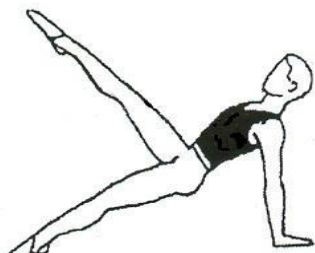


Рис. 62

Упор лежачи ззаду праву (ліву) вперед – із упору лежачи ззаду виконати мах правою (лівою) вперед – вгору (рис. 62).

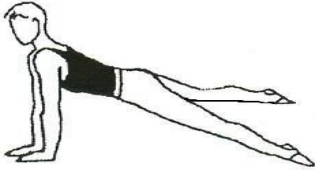


Рис. 63

Упор лежачи ноги нарізно – в упорі лежачи поштовхом ніг (або відстав- ляючи одну ногу вбік) прийняти положення упору ноги нарізно (рис. 63).

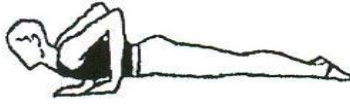


Рис. 64

Упор лежачи на зігнутих руках – випрямлене тіло знаходиться на підлозі обличчя донизу, руки зігнуті, кисті на підлозі біля плечей, носки і п'ятки разом (рис. 64).

Положення сидючи на підлозі



Рис. 65

Сід – положення сидючи на підлозі з витягнутими вперед ногами, носки і п'яти разом, носки відтягнуті вперед, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на підлозі біля тазу, кисті повернуті назад (рис. 65).



Рис. 66

Сід ноги нарізно – випрямлені ноги максимально розведені в сторони, носки відтягнуті, тулуб і голова прямо (рис. 66).



Рис. 67

Сід зігнув ноги – зігнути ноги в тазостегнових та колінних суглобах, максимально наблизити до тазу, ступні ніг знаходяться на підлозі (рис. 67).



Рис. 68

Сід кутом – прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба, голову тримати прямо, випрямлені руки знаходяться позаду на підлозі (рис. 68).



Рис. 69

Сід кутом ноги нарізно – прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба і розведені в сторони, носки відтягнуті, голова прямо, руки випрямлені позаду на підлозі, кисті назад (рис. 69).



Рис. 70

Сід кутом ноги нарізно лівою (правою) – прямі ноги підняті вперед під кутом 45° відносно тулуба і розведені таким чином, що ліва нога знаходиться зверху над правою, носки відтягнуті, голова прямо (рис. 70).



Рис. 71

Сід з нахилом – тулуб максимально нахилити вперед, ноги випрямлені, носки відтягнуті, голова нахилена на груди, руки випрямлені вгору, торкаються носків (рис. 71).



Рис. 72

Сід з нахилом вперед – вліво (вправо) – сід з максимально розведеними ногами, тулуб нахилений вперед – вліво (до лівої ноги), руки вгору на носок лівої ноги (рис. 72).



Рис. 73

Сід на п'ятах – гомілки з'єднаних ніг лежать на підлозі, сідницями сісти на п'яти, тулуб тримати вертикально, голова прямо, руки можуть бути у різних положеннях (рис. 73).



Рис. 74

Сід на правій п'ятці – ліва нога випрямлена, права зігнута і знаходиться на підлозі, сідницями сісти на праву п'ятку, тулуб у вертикальному положенні, руки без обмежень положень (рис. 74).



Рис. 75

Сід на правому (лівому) стегні – із стійки на колінах опуститися на праве (ліве) стегно і передати на нього центр ваги; ноги трохи зігнуті, руки на пояс або підняті у сторони (рис. 75).



Рис. 76

Сід у згупуванні – в сіді максимально зігнути ноги, руками обхопити гомілки ніг, голову нахилити на груди (рис. 76).

Прості вис



Рис. 77

Вис – виконується обхватом приладу зверху чотирма пальцями і великим знизу або іншими частинами тіла (зігнутими ногами, носками ніг) (рис. 77).



Рис. 78

Вис на зігнутих руках – вис, при якому руки зігнуті у ліктьових суглобах до кінця, підборіддя знаходиться вище грифа перекладини, кілець (рис. 78).



Рис. 79

Вис зігнув ноги – у висі максимально зігнути ноги у колінних суглобах (рис. 79).

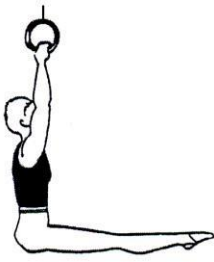


Рис. 80

Вис кутом – вис, при якому підняті прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут (рис. 80).



Рис. 81

Вис на зігнутих ногах – вис, при якому гімнаст утримується на приладі, зачепившись зігнутими у колінних суглобах ногами за прилад, якщо однією ногою, вказувати додатково (рис. 81).

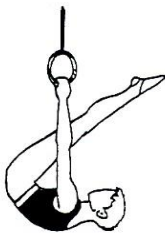


Рис. 82

Вис зігнувшись – вис, при якому тіло гімнаста максимально зігнуте у тазостегнових суглобах так, що підняті догори ноги знаходяться між руками над тулубом, голова нахилена вперед (рис. 82).

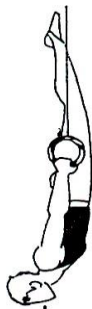


Рис. 83

Вис прогнувшись – положення головою донизу, тіло прогнуте, голова відведена назад. При вправах на приладах (крім кілець) цей вис може виконуватись як попереду, так і позаду, застосовують додатково (рис. 83).



Рис. 84

Вис ззаду – вис, при якому гімнаст знаходиться спиною до приладу, тіло вільно звисає донизу, ноги випрямлені, голова піднята (рис. 84).



Рис. 85

Горизонтальний вис «ззаду» – вис, при якому тіло гімнаста знаходиться у горизонтальному положенні спиною до опори (рис. 85).

Змішані виси



рис. 86

Вис стоячи – вис положення того, що займається, при якому він перебуває у стійці і тримається за снаряд, трохи відхилившись від вертикалі, але не більше ніж на 45° (рис. 86).

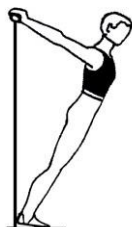


Рис. 87

Вис стоячи ззаду – таке ж положення, як і вис стоячи, але той, хто займається, звернений спиною до снаряда (рис. 87).

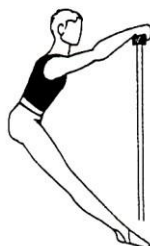


Рис. 88

Вис стоячи зігнувшись – таке ж положення, що й у висі стоячи, тільки тіло того, що займається, зігнуте в тазостегнових суглобах до певного кута (рис. 88).



Рис. 89

Вис присівши – вис, при якому той, що займається, перебуває у присіді на зігнутих ногах, обличчям до снаряда (рис. 89).



Рис. 90

Вис присівши ззаду – таке ж положення, як і вис присівши, але той, що займається, звернений спиною до снаряду (рис. 90).

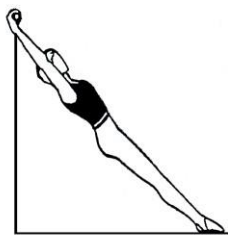


Рис. 91

Вис лежачи – вис, у якому той, що займається, тримається руками за снаряд, опираючись ногами об опору, утворивши кут не більше 45° (рис. 91).

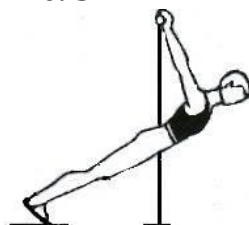


Рис. 92

Вис лежачи ззаду – таке ж положення, як і вис лежачи, але той, що займається, звернений спиною до снаряда (рис. 92).



Рис. 93

Вис лежачи ноги назад – вис, у якому той, що займається, тримається руками за снаряд під кутом не більше 45° , упираючись прямими ногами позаду від опори руками (рис. 93).

Прості упори

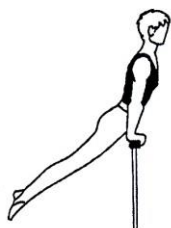


Рис. 94

Упор – положення гімнаста на снаряді, при якому плечі знаходяться вище точок опори, тіло трохи прогнуте, голову тримати прямо (рис. 94).



Рис. 95

Упор ззаду – упор, при якому гімнаст обернений спиною до точок опори (рис. 95).

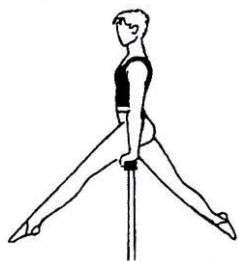


Рис. 96

Упор верхи лівою (правою) – упор, при якому ноги гімнаста розведені: ліва нога вперед, права назад (рис. 96).

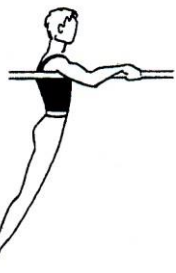


Рис. 97

Упор на руках – упор, при якому гімнаст спирається на жердини всією довжиною внутрішніх сторін рук (рис. 97).

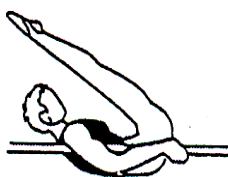


Рис. 98

Упор на руках зігнувшись – упор, при якому гімнаст спирається на жердини всією довжиною внутрішніх сторін рук, а підняті догори ноги гімнаста знаходяться над тулубом (рис. 98).

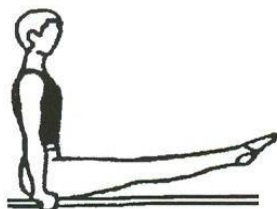


Рис. 99

Кут в упорі – положення на брусах, при якому зімкнені прямі ноги підняті вперед під кутом 45° щодо горизонтальної площини, руки утримують тіло з опорою на жердини (рис. 99).

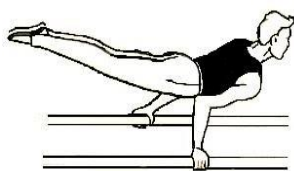


Рис. 100

Горизонтальний упор на руках – виконується злегка прогнутим тілом, яке опирається на лікоть зігнутої руки, підведеної під гребінь поздовжньої кістки, друга рука випрямлена, голова припіднята (рис. 100).



Рис. 101

Сід ноги нарізно – положення сидячи стегнами на жердинах, при якому прямі ноги підняті вперед і максимально розведені в сторони, руки утримують тіло з опорою на жердини (рис. 101).

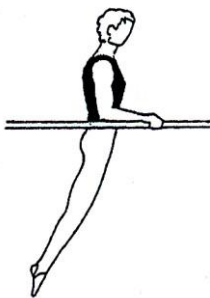


Рис. 102

Упор на передпліччях – упор, при якому гімнаст спирається на передпліччя із захватом кистями рук за жердини (рис. 102).

3.2. Вправи на гімнастичних снарядах

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, коні, гімнастичній колоді – найбільш характерні засоби спортивної гімнастики. Основне їх призначення – вдосконалення координації рухів. Неодмінна умова успішного оволодіння цими вправами – всебічна фізична підготовленість, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здатностей, вольових якостей і вестибулярного апарату.

Конструктивні особливості самих приладів і незвичайні умови опори та положення тіла в просторі обумовлюють значну інтенсивність цих вправ. Вправи на приладах дуже різноманітні за формою, за ступенем складності, за характером впливу на організм. Як правило, вони роблять значне навантаження на опорно-руховий апарат, а, отже, заняття на приладах приводять до істотного розвитку мускулатури, особливо рук, плечового поясу, тому що багато елементів виконуються в упорах та висах на руках.

Різнманітність вправ на снарядах і можливість майже безмежного їхнього ускладнення обумовлені провідним місцем цих вправ у спортивній гімнастиці, що, в свою чергу, сприяло вдосконалюванню техніки їх виконання. Найпростіші із цих вправ з успіхом використовуються в основній гімнастиці, де вони сприяють загальній фізичній підготовці, розвиваючи насамперед спритність і створюючи передумови для оволодіння своїми рухами в незвичайних умовах опори.

Снаряди – перекладина, брусся, кільця і кінь з ручками є основними, тому що їх конструктивні особливості дозволяють виконувати всі основні способи переміщення тіла у висі і упорі.

Вправи на снарядах являють собою різноманітні положення і рухи тіла гімнаста у самих різноманітних умовах опори. Успішне оволодіння ними сприяє розвитку координації рухів, мишечного почуття, сили, спритності, рішучості, сміливості, швидкості, орієнтування, витривалості. Вправи на снарядах впливають на весь організм людини. Більшість їх, будучи зв'язаними зі значним навантаженням на м'язи тулуба, рук і плечового пояса, сприяють розвитку сили цих м'язових груп.

Крім того, вправи на снарядах позитивно впливають на вдосконалювання нервово-м'язового апарата, а в комплексі з іншими вправами розвивають і укріплюють органи подиху і кровообігу. Велике значення мають вправи на снарядах і для спеціальної фізичної підготовки деяких видів спорту. Вправи, що являють собою швидке обертання у фронтальної і вертикальної осей великою відцентровою силою (обороти, повороти), незвичайні положення тіла (стійки на кистях, виси головою донизу) є прекрасним засобом для тренування серцево-судинної системи і вестибулярного апарата.

Основні положення учнів на приладі чи біля нього прийнято визначати так:

Повздовж –плечова ось гімнаста паралельна осі приладу.

Поперек –плечова ось гімнаста перпендикулярна осі приладу, допускаються відхилення на півповороту направо чи наліво.

Перед приладом –обличчям до нього.

Спиною до приладу –учень повернений спиною до приладу.

З стрибка –перехід в упор або вис стрибком із стійки перед приладом.

З розбігу –перехід у вис, який виконується після попереднього розбігу.

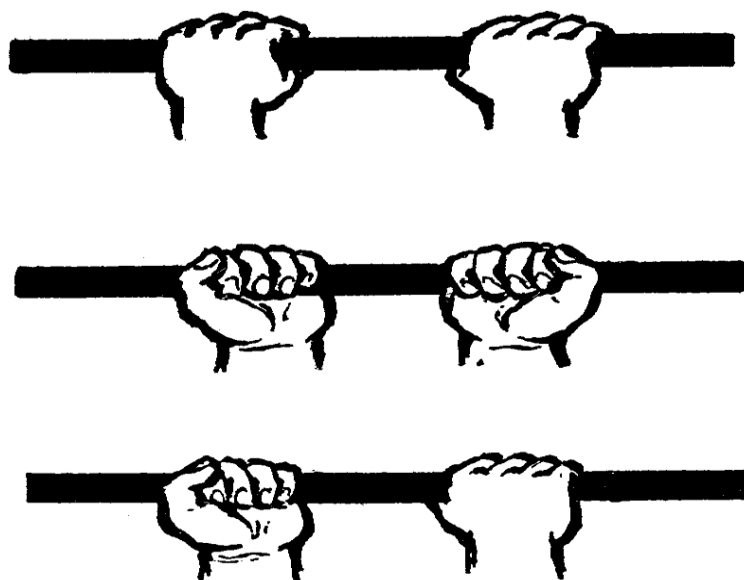


Рис. 103 - Види хватів.

Види хватів:

- 1). *хват зверху*;
- 2). *хват знизу*;
- 3). *різний хват* - хват, при якому одна кисть виконує захват зверху, а друга – знизу.
- 4) *хват знизу* – хват, коли напрямок захвату кисті протилежний звичайному хвату.
- 5) *зворотній хват* – хват, при якому великі пальці звернені назовні після повороту рук всередину.
- 6) *зімкнутий хват* – хват, при якому кисті рук зімкнуті.
- 7) *широкий хват* – хват, ширше за ширину плечей.
- 8) *вузький хват* – хват, вужчий за ширину плечей.

3.3. *Стройові вправи*

Стройові вправи являють собою спільні або одиночні дії тих, хто займається в тому або іншому строю, які застосовуються на уроках фізичного виховання для раціонального розміщення учнів.

За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання виховання тих, хто займається:

- дисциплінованості та організованості;
- формування правильної та гарної постави, ходи, навичок колективних дій; розвитку почуття ритму та темпу рухів, здатності розміряти їх за часом та у просторі.

Стройові вправи поділяють на чотири групи:

- стройові прийоми;
- шикування та перешикування;
- пересування;
- розмикання та змикання.

Стройові прийоми:

1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «НАЛІВО РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІДСТАВИТИ!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!».

2. Розрахунок групи: за порядком; на перший, другий; по три, чотири, п'ять і т.д., за розрахунком 9, 6, 3, на місці, «РОЗПОДІЛИСЬ!», «РОЗРАХУЙСЬ!».

3. Виконання поворотів: «Напра – ВО!», «Налі – ВО!». «Кру – ГОМ!», «Півповороту налі – ВО!».

4. Зміна довжини кроку та темпу пересування за командою: «ШИРШЕ КРОК!», «КОРОТШЕ КРОК!», «ЧАСТІШЕ КРОК!», «ПІВ КРОКУ!» «ПОВНИЙ КРОК!».

5. Перехід з кроку на місці до руху вперед за командою «ПРЯМО!».

Шикування та перешикування:

- шикування: у шеренгу, у колону, у коло;
- перешикування з однієї шеренги у дві, у три і в зворотному порядку;

- перешикування з однієї колони у дві, у три і в зворотному порядку;
- перешикування із шеренги уступом за розрахунком 9, 6, 3, на місці;
- перешикування із шеренги в колону заходженням відділень плечем;
- перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням;
- перешикування із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.п. послідовним поворотом під час руху;
- перешикування з одночасним розмиканням на інтервал та дистанцію два кроки.

Пересування:

- стройовий і похідний крок (звичайний), біг;
- перехід з руху на місці до пересування вперед.

Припинення руху:

- зміна швидкості, темпу, і ритму пересування;
- виконання поворотів у русі;
- пересування в обхід, по діагоналі, протиходом, змійкою, по колу, до кутів, середин та до центру майданчика.

Розмикання та змикання:

- розмикання збільшення інтервалу та дистанції;
- розмикання по фронту відповідно до стройового уставу;
- розмикання приставними кроками по фронту з колони по три і по чотири;
- розмикання приставним кроком від середини, вліво, вправо на випрямлені руки;
- розмикання за розпорядженням;
- розмикання по направляючих у колонах, які виставляє викладач.

Змикання зменшення дистанції та інтервалу:

- змикання приставним кроком до середини, вліво, вправо;
- змикання вліво, вправо, до середини з поворотом.

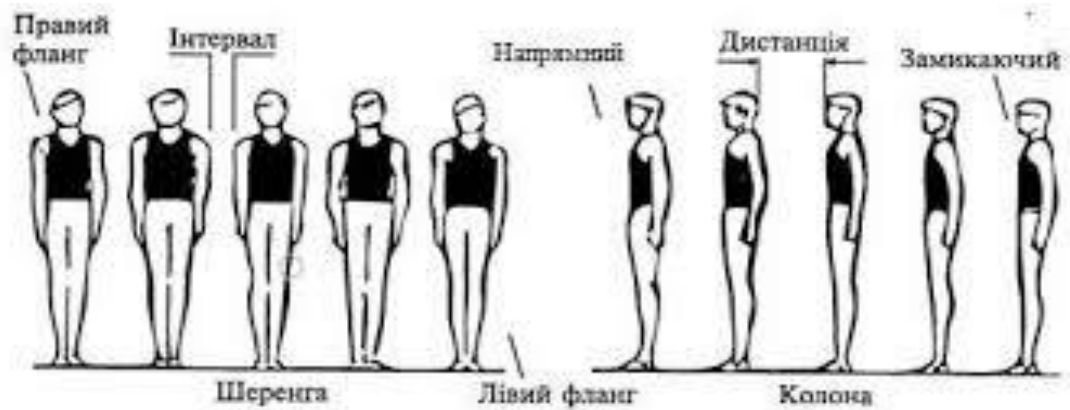


Рис. 104– Стойові вправи

3.4. Загальнорозвиваючі вправи

Доступні для тих, хто займається, нескладні в технічному відношенні елементарні рухи тілом і його частинами, виконувані з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, поліпшення функціонального стану організму. Порівняна простота та можливість поступово їх ускладнювати роблять ЗРВ (загально-розвиваючі вправи) доступними для тих, хто займається, будь-якого віку, статі та фізичної підготовленості.

Велика кількість ЗРВ пояснюється тим, що можливі дії тілом та окремими його частинами застосовуються в різних сполученнях різноманітністю ступенем напруження м'язів, зміною швидкості, амплітуди та напрямку рухів. В основу класифікації загальнорозвиваючих вправ покладений принцип розподілу вправ за їхнім впливом на окремі частини тіла людини (за анатомічною ознакою).

Вправи без предметів

Вправи для рук та плечового пояса:

- піднімання та опускання рук і плечового поясу;
- згинання та розгинання рук; повороти рук;
- колові рухи прямими та зігнутими руками;
- пружинні рухи руками;

- статичні положення рук;
- розслаблення м'язів рук, плечей.

Вправи для м'язів шиї та тулуба:

- нахили вперед, назад, вліво, вправо; повороти наліво, направо;
- нахили з поворотами; колові рухи.

Вправи для ніг:

- піднімання та опускання ніг (прямої і зігнутої; вперед, назад, вбік);
- згинання та розгинання ніг стоячи, сидячи, лежачи;
- повороти назовні, всередину; колові рухи; змахи.

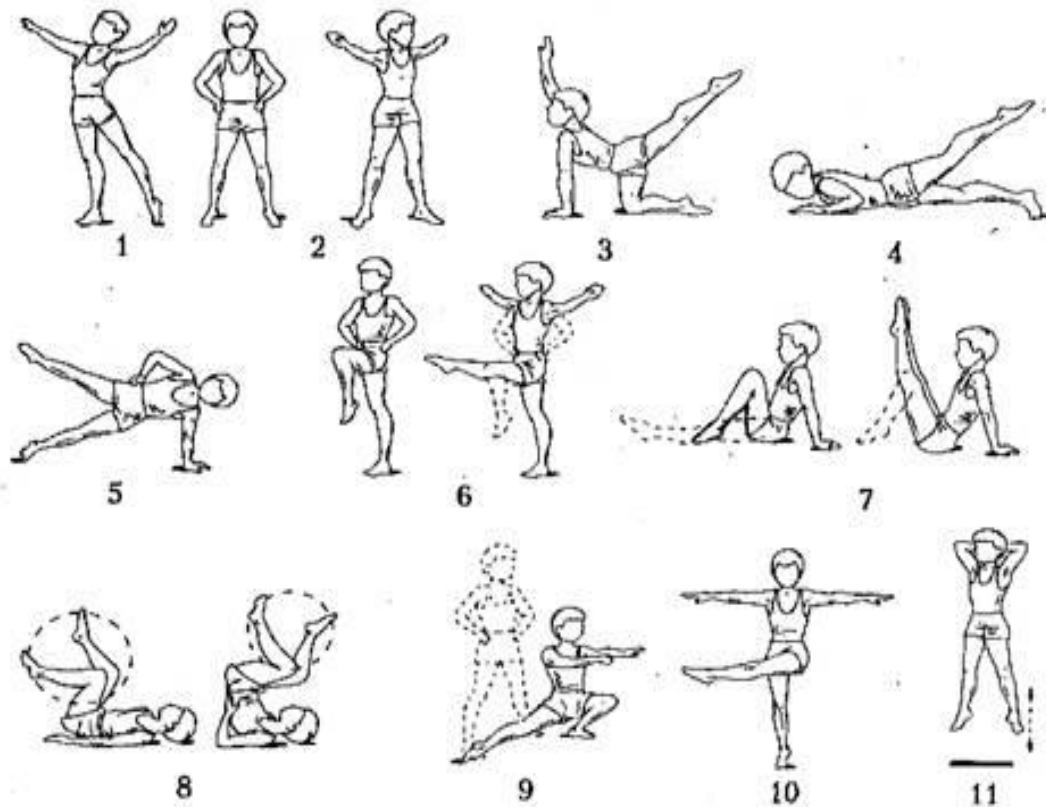


Рис. 105 - Комплекс загально розвивальних вправ без предметів на місці

1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнутися підлоги (ноги

не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

4. В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс). 1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

8. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

9. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

10. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

11. В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

Вправи для всього тіла:

- колові рухи;
- хвилеподібні рухи;
- згинання та розгинання рук в упорі;
- ходьба на руках з допомогою; сполучення присідів, нахилів і упорів.

Вправи для формування правильної постави:

- вправи, що зміцнюють м'язи спини, живота та ніг, а також вправи для покращення координації та рівноваги (вправи біля стіни, вправи з предметом на голові, вправи на розтяжку та дихальні вправи);

- вправи біля стіни (встати спиною до стіни, притиснувшись потилицею, лопатками, попереком, сідницями та п'ятами; утримуючи правильне положення, підняти руки вгору, в сторони, вперед, на пояс, за голову, не відходячи від стіни; зігнути ногу в коліні та притиснути до тулуба, утримуючи рівновагу;

- вправи з предметом на голові (покласти на голову невеликий предмет (наприклад, мішечок з піском) і намагатися ходити, зберігаючи рівновагу.

- виконувати присідання, повороти та інші рухи з предметом на голові.
- підніматися на носки, відводити ногу в сторону, присідати, утримуючи рівновагу.

Вправи на розтяжку:

• лягти на спину, підкласти під лопатки валик, руки з гантелями опустити вниз. Підняти руки вгору, вдихнути, повернутися у вихідне положення, видихнути (8-10 разів).

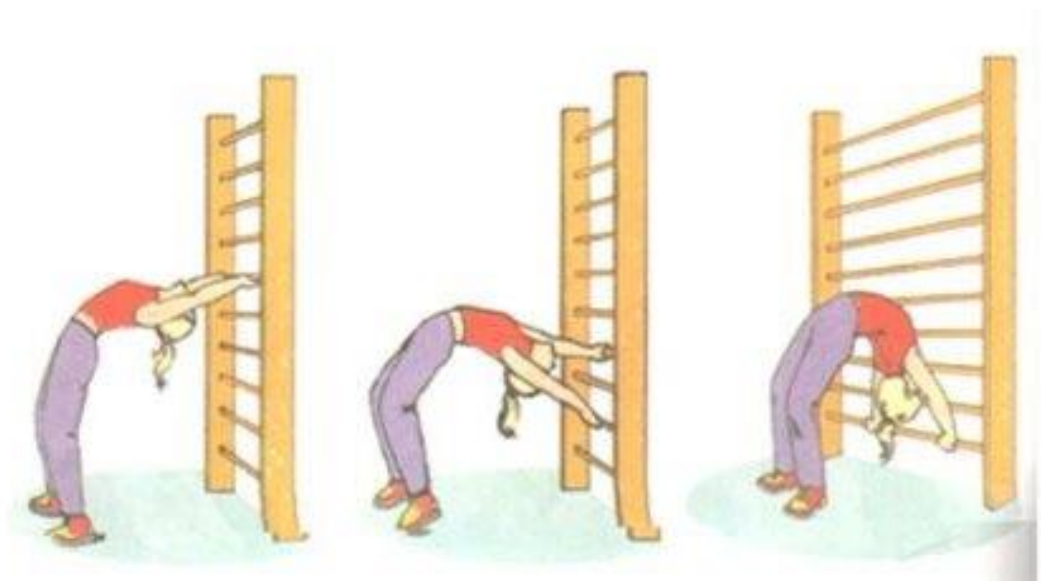
• лягти на спину, вигнути спину, прогинаючись у попереку (8-10 разів).

• стоячи на колінах, вигинати та прогинати спину, чергуючи вдих та видих (8-10 разів).

Гнучкість потрібна людині для виконання рухів з великою амплітудою. Гнучкість школяра залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожилів і м'язів, а також від тону м'язів. Максимальна амплітуда легкоатлетичних вправ залежить головним чином від еластичності зв'язок і м'язів.

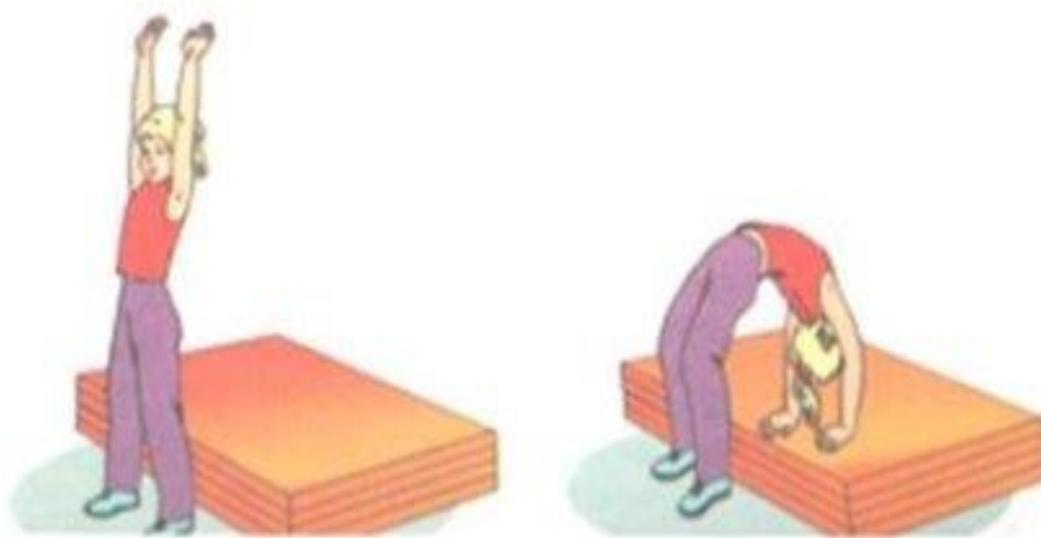
Це, насамперед, стосується м'язів, що беруть участь у згинанні та розгинанні тазостегнового суглобу. Чим краще м'язи-антагоністи здатні розтягуватися, тим менший опір вони роблять рухам і тим легше їх виконувати. За допомогою спеціальних вправ легкоатлет досягає більшої гнучкості, ніж потрібно при виконанні обраного виду легкоатлетичних вправ. У такий спосіб створюється запас гнучкості. Якщо запасу немає і гнучкість використовується до межі, то не можна досягти максимальної швидкості та сили рухів, їх ефективності та легкості.

Гнучкість легкоатлета змінюється залежно від різних зовнішніх умов і стану організму. Приміром, рухливість у суглобах менша після сну та прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні школяра тощо. Вона більша після розминки розігріванні м'язів. Впливає на гнучкість і зміну стану центральна нервова система (ЦНС).



Вправи ЗФП сприяють розвитку гнучкості. Для поліпшення еластичності зв'язок і м'язів рекомендуються вправи активні й пасивні, які виконуються за

допомогою партнера та з обтяжувачами. Активні вправи виконуються без вантажу обтяжувачів, зі снарядами: гантелями, набивним м'ячем, грифом від штанги та ін. Вправи на гнучкість виконуються у вигляді пружинних згинань - розгинань, махів, статичних напруг, а також із партнером. Вправи проводять серіями: 3-5 ритмічних повторень, поступово, з амплітудою, що збільшується. Щоб не ушкодити м'язи, амплітуду рухів слід збільшувати поступово.



Дозування визначається кількістю серій (повторень), необхідних для того, щоб у даному занятті спортсменом була досягнута гранична амплітуда рухів. Межа рухів «сьогоднішнього дня» в міру тренуваності підвищуватиметься. Межу в амплітуді руху школяр легко відчуває за виникненням больових відчуттів і розтягнення м'язів, особливо в області, де м'язи переходять у сухожилля. Перше больове відчуття – сигнал до припинення вправи.

У міру розвитку гнучкості кількість повторень вправ збільшується. Щоб школярам досягти більшої гнучкості, потрібно виконувати вправи щодня і навіть двічі на день. Для кожного школяра підбирається група вправ на гнучкість. Вправи кожної групи виконуються одна за одною потоково або з невеликими перервами (2-3 хв.).

Загальна кількість повторень вправ у кожній групі має поступово зростати приблизно від 10 на першому занятті і до 50-80 протягом 1,2-5 місяців. Якщо

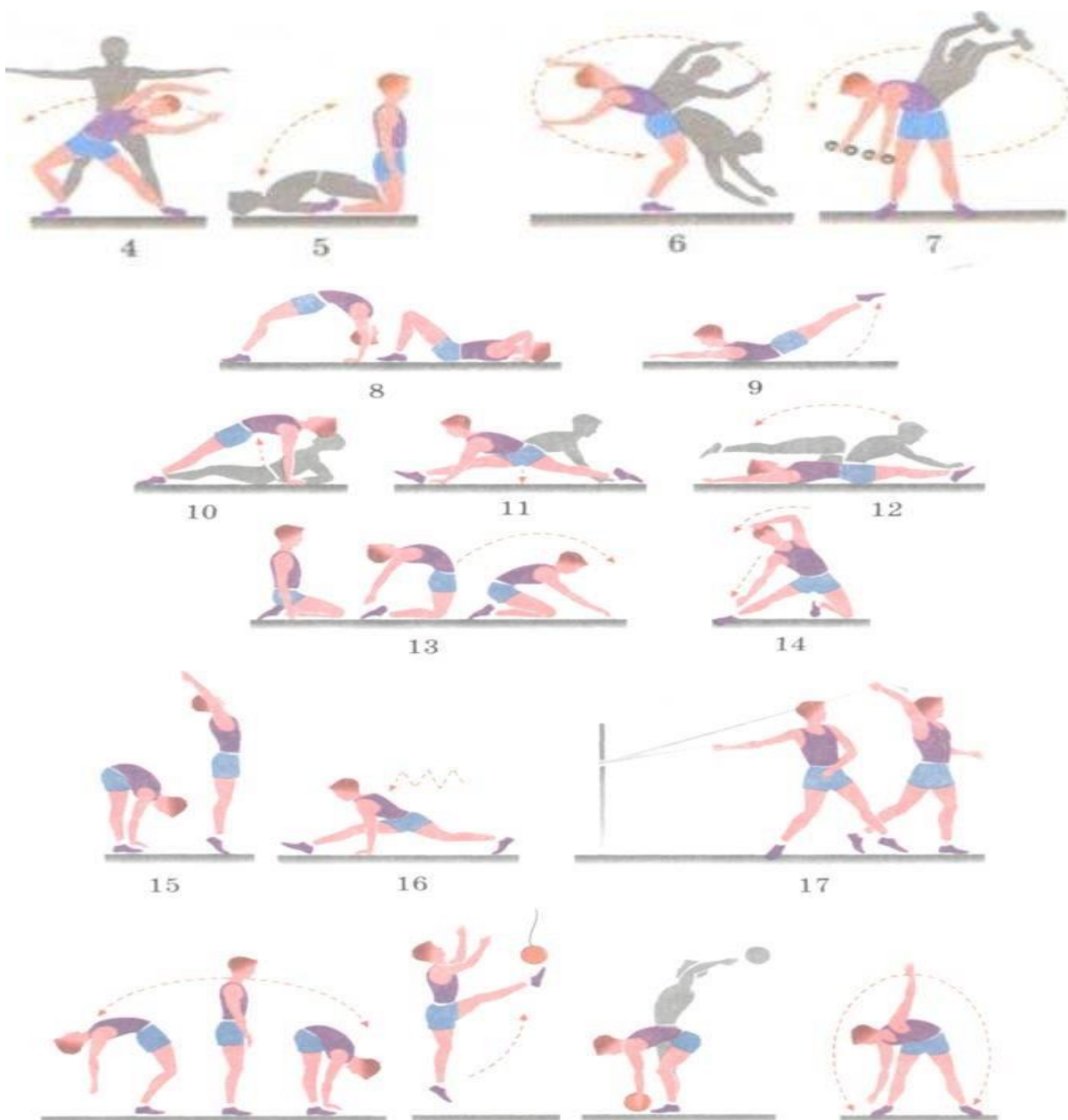
вправи на гнучкість виконуються 2 рази на день, то дозування у кожному випадку можна зменшити, але в сумі воно має бути таким, як зазначено вище.



Вправи на гнучкість школярам можна робити протягом 15-20 хвилин і вдома. Зручніше за все включати ці вправи до ранкової зарядки. Коли буде досягнута гнучкість потрібного рівня, необхідність у більшому дозуванні вправ відпаде. Добре розвинена гнучкість досить стійка і може підтримуватися вправами на досягнутому рівні без особливих зусиль. Але якщо припинити виконувати спеціальні вправи, то рівень розвитку гнучкості може поступово знизитися та повернутися до вихідної величини.



Вправи виконуються у 2 – 3 серії по 4 – 6 повторень. Інтервал відпочинку між серіями 10 – 20 сек. Вправи для розвитку загальної гнучкості виконуй щоденно під час ранкової гімнастики, при необхідності повторюй їх увечері.



Комплекс 1.

1. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині пліч. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. З вихідного положення — руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору — назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання на правій, лівій ногах.

2. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині пліч. Колові рухи тулубом вправо-вліво.

3. Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

- 1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.

- 2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.

- 3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

- 1. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.

- 2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.

- 3. З вихідного положення — основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Комплекс 6.

- 1. З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.

- 2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

- 3. З вихідного положення — руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3-4 секунди.

Комплекс 7.

- 1. Пружинні погойдування в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».
- 2. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.
- 3. Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Комплекс 8.

- 1. Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.
- 2. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного “моста”.
- 3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Комплекс 9.

- 1. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).
- 2. Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.
- 3. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10.

- 1. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
- 2. Вихідне положення — основна стійка. Тримаючись руками за пору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.
- 3. Основна стійка — руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Комплекс 11.

- 1. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера.
- 2. Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.
- 3. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12.

- 1. У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки вбоки, вгору, вниз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.
- 2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.
- 3. З вихідного положення лежачи, згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.

Дихальні вправи:

- вдихнути, піднімаючи руки вгору, видихнути, опускаючи руки донизу (6-8 разів).
- вдихнути, відводячи руки в сторони, видихнути, повернутися у вихідне положення (6-8 разів).

Вправи з предметами:

- гімнастична палка – використовується, як обмежник рухів, що уточнює їхній напрямок і амплітуду;
- скакалка (довга, коротка) – використовується, як предмет для виконання різних стрибків і перестрибування під час обертання скакалки;
- м'ячі надувні, набивні – використовуються для кидків і лову індивідуально та у парах, мають велике значення;
- гімнастична лава – використовується під час виконання ЗРВ як опора для рук і ніг, для сидів, упорів і обтяження;
- гімнастична стінка – використовується для виконання специфічних вправ з опорою руками та ногами об рейки на різній висоті;
- гантелі (різної ваги) – служать обтяженням під час виконання ЗРВ оздоровчої спрямованості для розвитку м'язової сили;
- булави – для розвитку рухливості переважно плечового пояса та рук, у сполученні з рухами тулуба та ніг удосконалюють координацію рухів;
- гумові амортизатори та еспандери – застосовують для спеціальної силовій підготовки в атлетичній гімнастиці.

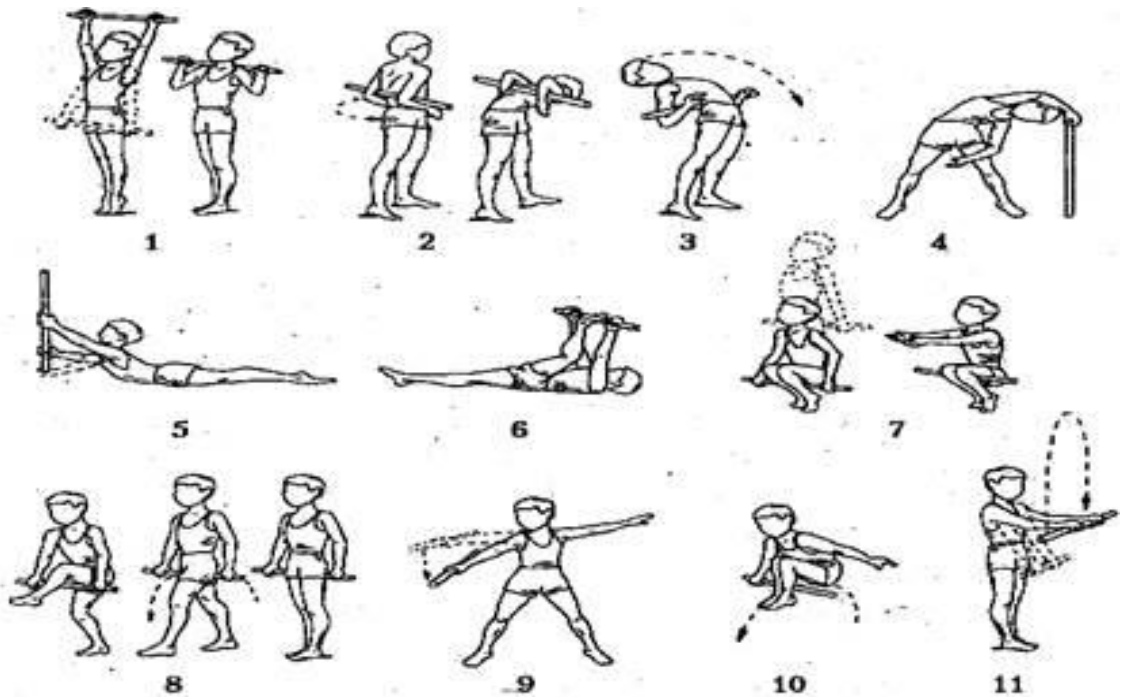


Рис. 105. – Вправи з гімнастичною палицею

1. В. п. - основна стійка, палиця внизу. 1 - піднятися на носки, палицю вгору (вдих); 2 - опускаючись на всю ступню, палицю на лопатки (видих); 3 - піднятися на носки, палицю вгору (вдих); 4 - в. п. (видих). Повторити 3-5 разів.

2. В. п. - стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктювих суглобів. 1 - поворот тулуба ліворуч; 2 - нахил уперед; 3 - випростатись; 4 - в. п. Повторити 4-6 разів. Те саме у правий бік. Дихати довільно.

3. В. п. - стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктювих суглобів. 1-3 - нахил назад (вдих); 4 - в. п. (видих). Те саме з нахилом уперед. Повторити 6-7 разів у кожний бік.

4. В. п. - основна стійка, палиця вгору. 1-3 - нахил ліворуч, відпускаючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва; 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів у кожний бік.

5. В. п. - лежачи на грудях, упор палицею в підлогу, вертикально, тримаючи за нижній кінець прямими руками (права над лівою). 1 - перехопити лівою рукою над правою, прогнутись; 2 - перехопити правою рукою над

лівою; 3-4 - те саме, що й на рахунок 1-2; 5-8 - перехоплюючи руками по чергово в зворотному напрямі, - в. п. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.

6. В. п. - лежачи на спині, палиця на грудях. 1-2 - піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці (видих); 3-4 - в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

7. В. п. - основна стійка, палиця вниз позаду. 1 - присід на носках, затиснути палицю під колінами; 2 - руки вперед долонями всередину; 3 - захопити палицю позаду; 4 - в. п. Тулуб уперед, не нахиляючись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.

8. В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця вниз. 1 - переступити вперед лівою ногою; 2 - те саме правою ногою; 3 - переступити назад лівою ногою; 4 - те саме правою ногою - в. п. Тулуб уперед не нахиляти, руки не відпускати. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

9. В. п. - стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину. 1 - відпустити палицю; 2 - спіймати її на льоту. Те саме іншою рукою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

10. В. п.- основна стійка, палиця вниз. 1 - стрибок, зігнувши ноги, через палицю; 2 - відпускаючи ліву ногу,- в. п. Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.

11. В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу. 1 - підкинути палицю вгору; 2 - спіймати її хватом зверху; 3 - підкинути палицю вгору (невисоко); 4 - спіймати її хватом знизу. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів.

Вправи з партнером

– пари підбирати таким чином, щоб ріст, вага та сили партнера були приблизно рівними;

- вправи на підтримку (перекид через партнера (з підтримкою): один партнер стоїть, інший робить перекид вперед, перекочуючись через його плечі, з підтримкою партнера;

- стійка на руках з підтримкою: один партнер стоїть у стійці на руках, інший підтримує його знизу за ноги.

- підтримка у положенні лежачи: партнери лежать обличчям один до одного, тримаються за руки і піднімають ноги, створюючи "міст".

Вправи на рівновагу тіла та координацію рухів:

- вправа "Дзеркало": один партнер робить рухи, а інший намагається повторити їх, як у дзеркалі;

- вправа "Колесо": партнери стоять один навпроти одного, тримаються за руки і роблять коло, переставляючи ноги;

- вправа "Тандем": один партнер стає на плечі іншого і вони разом виконують вправи.

Вправи з м'ячем:

- перекидання м'яча: партнери перекидають м'яч один одному різними способами (наприклад, над головою, між ногами);

- ловіння м'яча у русі: один партнер кидає м'яч, а інший ловить його, рухаючись.

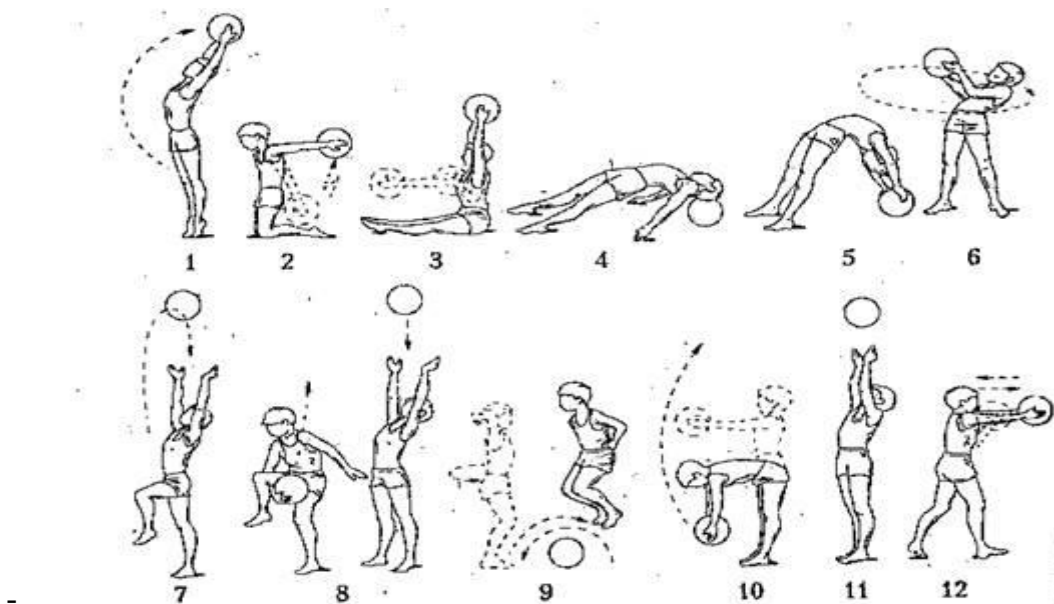


Рис. 106 – Гімнастичні вправи з м'ячем

1. В. п.- основна стійка, м'яч униз. 1-2 - піднімаючись на носки, підняти м'яч угору, прогнутись (вдих); 3-4 - в. п. (видих). Повторити 4-6 разів.

2. В. п.- стійка на колінах, м'яч (позаду внизу). 1-3 - пружинисті відведення м'яча назад; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-7 разів.

3. В. п.- сид на підлозі, м'яч біля грудей. 1 - м'яч угору; 2 - в. п.; 3 - м'яч уперед; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.- лежачи на спині, ноги нарізно, упор потилицею в м'яч, руки в сторони. 1-2 –прогнутися, підняти таз угору, торкнутися ступнями випростаних ніг підлоги (видих); 3-4 - в. п, (вдих). Повторити 4-6 разів.

5. В. п.- лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені на ширину плечей, м'яч угору (на підлозі). 1-2 - випростовуючи ноги і спираючись руками на м'яч,- «міст»; 3-4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 2- 3 рази.

6. В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-4 - колові обертання тулуба ліворуч - назад - праворуч - вперед. Дивитися на м'яч. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів у кожний, бік.

7. В. п.- основна стійка, м'яч біля грудей. 1 - штовхнути м'яч угору, згинаючи вперед ліву ногу; 2 - спіймати м'яч прямими руками над головою; 3 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 3-6 разів кожною ногою.

8. В. п.- стійка, ноги нарізно, м'яч униз. 1-3 - зігнути праву ногу вперед, пронести праву руку з м'ячем під ногою, підкинути його вгору і спіймати; 4 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати повільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

9. В. п.- основна стійка, руки на пояс. м'яч спереду біля ступнів. 1 - стрибок через м'яч уперед; 2 - поворот кругом; 3 - стрибок через м'яч уперед, руки за голову; 4 - поворот кругом; 5 - в. п. Повторити 6-8 разів.

10. В. п.- нахил уперед, м'яч уперед. 1 - розгинаючись, підкинути м'яч угору; 2 - спіймати і повернутися у в. п. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.

11. Повільна ходьба, підкидаючи обома руками м'яч, перед собою (не випускаючи його) 20-30 с. Дихати довільно.

Важливо пам'ятати:

- страхування: завжди страхуйте партнера під час виконання складних вправ.
- навчання техніці: правильна техніка виконання вправ є ключем до успіху та запобігання травмам;
- комунікація: спілкуйтеся з партнером під час виконання вправ, щоб знати про його стан та можливі труднощі.

Важливо:

- починати з легких вправ, поступово збільшуючи навантаження;
- виконувати вправи регулярно, краще щодня;
- звертати увагу на відчуття у тілі та не допускати болю;
- приділяти увагу загально-розвиваючим вправам, танцювальним імпровізаціям та рухливим іграм;
- не забувати про профілактику плоскостопості.
-

3.4. Загальнорозвиваючі вправи як ефективний засіб формування правильної постави

Дотримання правильної постави є важливим для здоров'я та самопочуття. Регулярні фізичні вправи допоможуть зміцнити м'язи та покращити поставу, а також запобігти виникненню проблем з хребтом у майбутньому.

Загальнорозвиваючі вправи є ефективним засобом формування правильної постави, оскільки вони сприяють зміцненню м'язів, що підтримують хребет, покращують координацію рухів та розвивають гнучкість.

Регулярне виконання цих вправ допомагає запобігти виникненню порушень постави та виправити вже наявні дефекти.

Загальнорозвиваючі вправи впливають на поставу:

- *зміцнення м'язів:* вправи, спрямовані на різні групи м'язів, особливо м'язи спини та живота, допомагають створити міцний "м'язовий корсет", який підтримує хребет у правильному положенні;
- *розвиток координації та гнучкості:* загальнорозвиваючі вправи покращують координацію рухів, що сприяє кращому утриманню рівноваги та правильному розподілу навантаження на хребет;
- *корекція постави:* вправи можуть бути спрямовані на корекцію певних дефектів постави, таких як сутулість або викривлення хребта, шляхом зміцнення відповідних м'язів та покращення рухливості суглобів.

Приклади загальнорозвиваючих вправ для формування постави:

- вправи для зміцнення м'язів спини: нахили тулуба вперед, назад, в сторони; обертання тулуба з фіксацією ніг; вправи на гіперекстензію (прогинання) на животі;
- вправи для зміцнення м'язів живота: підйоми тулуба з вихідного положення лежачи на спині; скручування; "велосипед";
- вправи для покращення гнучкості хребта: нахили до ніг; кругові рухи тулубом; вправи на розтяжку;
- вправи для зміцнення м'язів ніг і рук: присідання; віджимання; махи руками і ногами.

3.5. Прикладні вправи

Засіб гімнастики, що застосовується в повсякденному житті, у спортивній, професійній і військовій діяльності людини. Вони цінні тим, що їх можна виконувати в умовах природної місцевості, з використанням різних предметів. Завдяки порівняно простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту, що займається, незалежно від статі, віку та фізичної підготовленості.

Деякі з них є гарним засобом, що коригує, при виправленні цілого ряду фізичних недоліків. Під час активного відпочинку прикладні вправи поряд із іншими засобами можуть успішно застосовуватися спортсменами найвищої кваліфікації для удосконалювання сили, швидкості, витривалості та спритності.

До групи прикладних вправ належать:

- ходьба та біг,
- вправи у рівновазі,
- лазіння та перелазіння,
- кидання та ловля предметів,
- піднімання та перенесення вантажів,
- переповзання,
- подолання різноманітних перешкод.

Вправи в ходьбі та бігу:

Ходьба – складний за координацією автоматизований навик, є основним засобом для рішення різноманітних гігієнічно оздоровчих завдань. Ходьба сприятливо впливає на процеси подиху та кровообігу, підвищує загальний тонус організму, а також сприяє розвитку м'язів ніг.

Різновиди ходьби:

- похідна (звичайна);
- на носках;
- на п'ятах;
- на внутрішній та зовнішній стороні стопи;
- зі згинанням ніг уперед;
- у напівприсіді та у присіді; випадами, випадами з поворотами;
- приставним і змінним кроком;
- у нахилі та з нахилами.

Біг – більше динамічний, ніж ходьба, його вплив на серцево-судинну та дихальну системи набагато більший, ніж за ходьби.

Розрізняють:

- зі згинанням ніг уперед;

- зі згинанням ніг назад;
- з підніманням прямих ніг вперед та назад;
- схрестним кроком; спиною вперед;
- з додатковими рухами рук;
- з поворотами;
- зі стрибками через перешкоду;
- чергування з ходьбою,
- стрибками та зупинками;
- біг з киданням і ловом предметів.

Вправи у рівновазі

Вправи на колоді – це вправи в рівновазі. Тому питання техніки й методики навчання вправам на колоді необхідно розглядати насамперед із урахуванням закономірностей збереження стійкого положення тіла й формування навичок рівноваги.

Труднощі вправ на колоді вище не тільки тому, що ступінь стійкості на ньому в кілька разів менший, ніж на підлозі. Можливість падіння підвищує психологічну напруженість, призводить до непевності й скутості рухів, гальмує процес навчання. Тому треба знати й уміти використовувати прийоми, що усувають ці небажані емоції.

Заняття на колоді удосконалюють діяльність рухового апарата й функцію рівноваги, виховують спритність, рішучість, поліпшують просторове орієнтування. Різноманітні вправи впливають на гармонійний розвиток м'язів тулуба й ніг, сприяють формуванню правильної постави. Широкий вибір вправ, від самих простих і легких до складних і ризикованих, роблять заняття на снаряді доступними і корисними для тих, хто займається, будь-якого віку і рівня підготовленості.

Під час навчання техніку рухів освоюють спочатку на підлозі, потім по накресленій лінії, на гімнастичному ослоні, на низькій колоді. І тільки в міру формування навички досліджувані вправи виконуються на високій колоді. Утримання рівноваги здійснюється рефлексорно за рахунок погодженої роботи

сенсорних систем. Їхні функціональні можливості можуть бути розвинені за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, виконуваних на місці та під час руху на низькій та високій опорі.

На місці:

- всі види стійок – від звичайної на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні;
- повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими або закритими очима;
- переходи з високого положення у більш низьке, у положення лежачи та навпаки, на носках, на одній нозі; руху руками, ногами, тулубом;
- різні повороти та переходи в упори та сіди.

У русі: всі різновиди ходьби, бігу; танцювальні кроки з різними рухами руками, головою та тулубом; із зупинками, нахилами та поворотами; підкиданням і ловлею предметів. Всі вправи вивчаються спочатку на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім на підвищеній і обмеженій у ширину опорі. Вправи в лазінні, перелазінні Являють собою пересування по гімнастичному приладу, канату, гімнастичній стінці, лаві.

Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса; для розвитку витривалості до м'язових напружень, спритності та координації рухів. З їхньою допомогою виховують: сміливість, наполегливість, дисциплінованість та інші особистісні властивості. Для лазіння використовують всі гімнастичні снаряди, але найбільш зручними є гімнастична стінка і лава, канат, шест.

Лазіння на одних руках має найбільше навантаження, особливо при лазінні по канату та шесту.

Вправи в лазінні класифікують таким чином:

- лазіння в простому висі або упорі; лазіння в змішаних висах і упорах; із зупинками (зав'язування на канаті петлею та вісімкою);
- з вантажем або з партнером на плечах;
- у два та три прийоми;

- перелазіння та подолання різних перешкод (в іграх і естафетах);
- переповзання здійснюється: в упорі стоячи зігнувшись ноги нарізно (опора на кісті рук і стопи ніг);
- в упорі стоячи на колінах (опора на кисті рук, коліна, гомілки і стопи ніг);
- в упорі стоячи на колінах з опорою на передпліччя;
- в положенні лежачи на лівому (правому) боці; в положенні лежачи на животі;
- по-пластунські;
- переповзання з партнером на спині (і способи переповзання використовують у смугах перешкод, рухливих іграх).

Вправи у киданні та ловлі предметів Сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів, окоміру та інших рухових здатностей.

Як предмети, використовують:

- великі та малі м'ячі,
- набивні м'ячі,
- обручі,
- скакалки,
- гімнастичні палиці.

Метання предметів значно легше за координацією, ніж ловля. При ловлі в короткий момент часу необхідно визначити напрямок і швидкість предмета, що летить, його об'єм і масу, особливості польоту, обертання або перекидання і залежно від цього вибрати спосіб ловлі.

Вправи в метанні та ловлі класифікують на:

- метання на дальність; метання в ціль та по предметах, що рухаються (м'ячі гумові та тенісні) у щит або в намальоване коло
- підкидання та ловля предметів: (різні м'ячі, обручі, палки) знизу, через голову, від грудей;
- ловля перед собою, збоку, над головою, за спиною;
- перекидання та ловля предметів здійснюється однією або двома руками;

- жонгливання індивідуально і з партнером; двома і більшою кількістю предметів.

Навчати метанню та ловлі предметів необхідно як правою, так і лівою рукою.

Ускладнювати виконання вправ у метанні та ловлі можна за рахунок:

- збільшення кількості одночасно киданих предметів,
- кидання та ловля однією рукою,
- зміною вихідних положень,
- поєднання кидання і ловлі з іншими рухами ніг, рук, тулуба.

Вправа у підніманні та перенесенні предметів Виконуються з різними предметами та з тими, що займаються (з партнерами).

Розвивають: силу, витривалість до м'язового напруження, спритність, координацію рухів, уміння ощадливо витрачати сили.

Як вправи застосовуються:

- передача набивних м'ячів (у шерензі, у колоні збоку, над головою, між ногами);
- перенесення набивних м'ячів: у руках перед собою; збоку, утримуючи м'яч однією рукою; над головою і на голові (з допомогою і без допомоги рук);
- перенесення різних предметів: гімнастичних матів; гімнастичних лав, удвох, взявши лаву за обидва кінці; одним, утримуючи лаву за середину; гімнастичного козла та коня);
- перенесення партнерів – один одного може виконуватись таким способом: – перенесення партнера, сидячого верхи на спині, сидячого на плечах, з підтримкою обома руками під ноги та спину, з підтримкою однією рукою під живіт, перенесення однією рукою збоку, перенесення на лівому (правому) плечі.

Перенесення одного партнера двома може виконуватись такими способами: перенесення з підтримкою під руки і коліна, на руках з опорою спиною «крісло», на взаємозціплених руках «лава», під ноги та плечі.

Лазіння—пересування по спеціальним спорудам і перешкодам за допомогою рук і ніг. Лазіння може виконуватись і тільки за допомогою одних рук. Існує два способи лазіння: у два і три прийоми.

Лазіння у два прийоми—вихідне положення – вис на канаті, утримуючись однією рукою на рівні плеча, другою – прямою рукою, над головою.

1-й прийом – зігнути ноги, захопивши ними канат;

2-й прийом – випрямляючи ноги, зробити перехват руками.

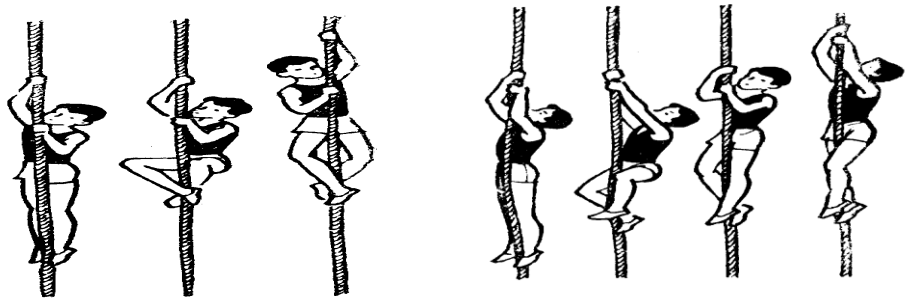


Рис. 107. - Лазання по канату.

Лазання у три прийоми— вихідне положення – вис на прямих руках.

1-й прийом – зігнути ноги. захватити ногами канат;

2-й прийом – випрямляючи ноги у висі, зігнути руки;

3-й прийом – зробити перехват руками над головою.

Перелізання –переміщення через прилад або з одного приладу на інший (з однієї перешкоди на іншу).

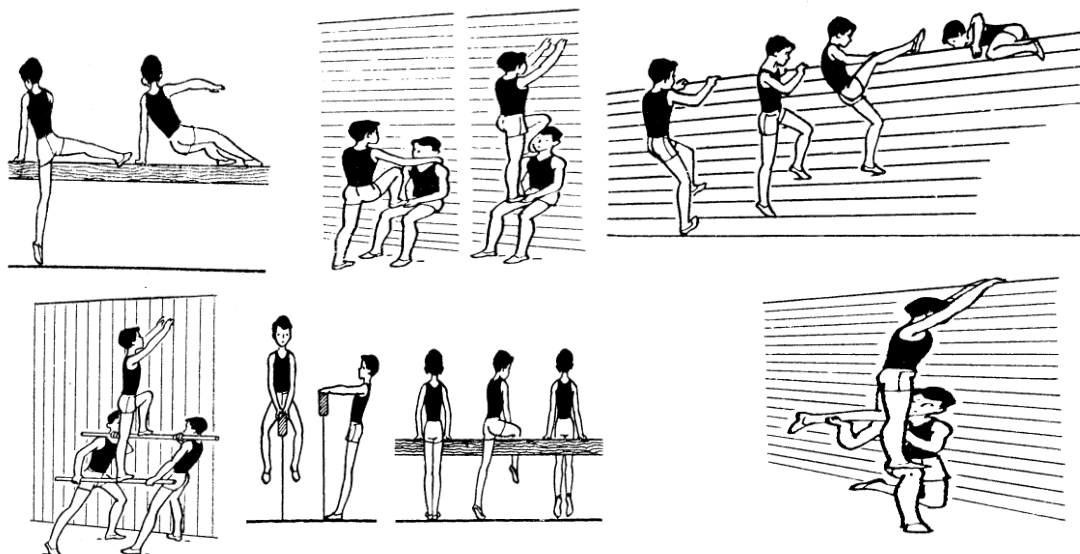


Рис. 108. - Перелізання .

Перелізання підсаджуванням:

- а) з опорою на плече товариша;*
- б) з опорою на руки і плечі;*
- в) з допомогою підручних засобів.*

Підлізання—переміщення на інший бік перешкоди під нею.

Залізання —переміщення учня вгору.

Злізання —переміщення учня вниз.

Переповзання —просування учня на підлозі (землі, снаряді) в положенні лежачи.

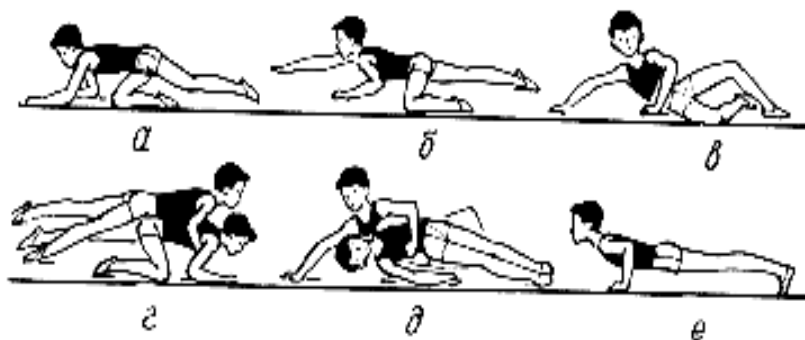


Рис. 109. - Переповзання

- а) переповзання у напівчетверіньках;
- б) по-пластунськи;
- в) на боку;
- г) з партнером (вантажем) тримаючи партнера (вантаж) на спині;
- д) тримаючи партнера (вантаж) обхватом.
- е) відповзання в бік.

Піднімання і перенесення вантажу. *Перенесення на спині захватом за ноги*—один несе другого у себе на спині, тримаючи партнера за ноги.

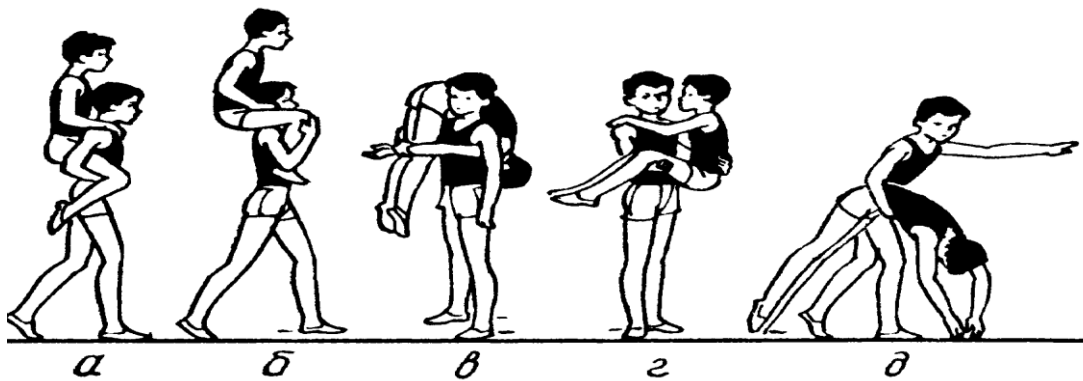


Рис. 110. – Перенесення вантажу.

а) на спині з захватом ніг; б) на плечах; в) на плече; г) на руках; д) обхватом збоку.

Перенесення на плечах—другий сидить на плечах партнера, який тримає його за гомілки ніг.

Перенесення на одному плечі—один тримає другого на одному плечі головою до своєї спини.

Перенесення на руках—один тримає другого однією рукою під спину, а другою під стегна трохи вище колін.

3.7. Опорні стрибки

Стрибки в гімнастиці є тим самим елементом, який вимагає комплексної підготовки спортсмена в багатьох компонентах. Тренуються ноги (шляхом розбігу і відштовхування від містка), руки (відштовхування від снаряда), розвивається координація руху і вміння володіння тілом безпосередньо для стрибка. Що являють собою стрибки через коня (або козла) способом ноги врозь в довжину, в ширину, яка техніка їх виконання, піде мова в цій статті.

Вплив на організм. Як і інші вправи зі спортивної гімнастики, стрибки через опору (коня або козла) комплексно тренують всі м'язи тіла. Крім великих м'язових груп, вони зачіпають дрібні м'язи-стабілізатори і розвивають гнучкість суглобів. При правильному підході ця вправа може стати важливою частиною тренувального процесу.

Складні за координацією короточасні рухи, що вимагають великої концентрації м'язових зусиль, орієнтування в просторі, рішучості і сміливості. Виконуються з розбігу, поштовхом обох ніг від гімнастичного містка, з обов'язковою проміжною опорою руками у прилад.

Стрибки на заняттях застосовуються як засіб фізичної підготовки, формування прикладних умінь і навичок настрибування, зістрибування і перестрибування через перешкоди. Сприяють розвитку швидкісно-силових і координаційних здатностей, точності рухів, вольових якостей. Поділяють на дві групи: неопорні і опорні стрибки.

Неопорні (прості) стрибки. Складаються із чотирьох фаз: підготовка до поштовху, поштовх однією або двома ногами, політ і приземлення.

Неопорні стрибки поділяють на:

- стрибок у висоту з місця; стрибок у висоту з розбігу;
- стрибок у довжину з місця;
- стрибок у довжину з розбігу;
- стрибок з трампліна (прогнувшись, зігнувши ноги, ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад, з поворотами на 180° і більше градусів);

- стрибки з висоти або в глибину (колода, кінь, гімнастична стінка), виконуються з сіда, присіда або з основної стійки вперед, назад, убік;
- стрибки й підскоки з короткою скакалкою; стрибки і пробігання під довгою скакалкою. О
- порні стрибки.

Складаються з семи фаз: розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками, приземлення.

Опорні стрибки поділяють на прості і спортивні.

Прості стрибки:

- стрибок в упор на колінах і зіскок ноги нарізно;
- стрибок в упор присівши, зіскок прогнувшись (кінь);
- стрибок боком через коня з ручками;
- стрибок кутом через коня в довжину поштовхом однієї ноги;
- стрибок кутом через коня завширшки з ручками; стрибок прогнувшись через коня завширшки з ручками.

Спортивні стрибки:

- стрибок зігнувши ноги через козла або коня завширшки; стрибок ноги нарізно через коня або козла в ширину;
- стрибок ноги нарізно через коня в довжину (для чоловіків).

Частина вправ має безпосередньо прикладне значення: деякі підйоми на приладах застосовуються як спосіб влізання на перешкоду. Різний ступінь складності і труднощі вправ на снарядах дозволяють використовувати їх для груп різної підготовленості, різної статі і віку.

Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (хлопчики)

З розбігу, настрибнувши на місток, відштовхнутись ногами, в польоті підняти таз і зробити енергійний поштовх руками від козла, одночасно подаючи плечі вперед; в момент поштовху розвести ноги в сторони, випрямитися в тазо-гомількових суглобах до положення злегка вигнутого тулуба.

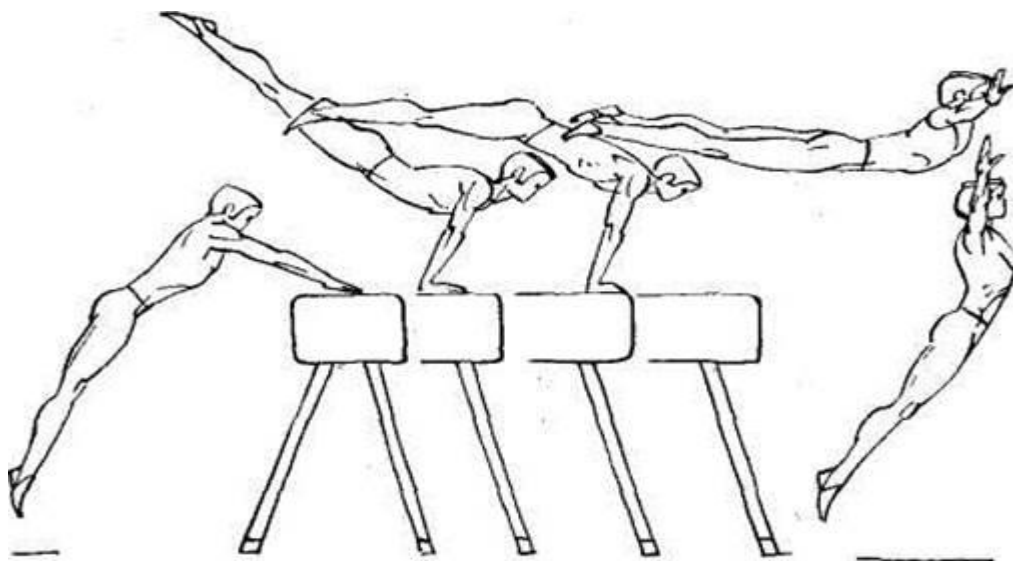


Рис. 111. - Опорний стрибок

Послідовність навчання:

- а) стрибок на місці і в русі з розведенням ніг в сторони;
- б) із положення упору лежачи відштовхуватись носками, розводячи ноги в сторони;
- в) стрибки через козла з поступовим відсуванням містка.

Страховка: стояти попереду снаряда біля місця приземлення і притримувати учня під груди і вище ліктя.

Дівчата

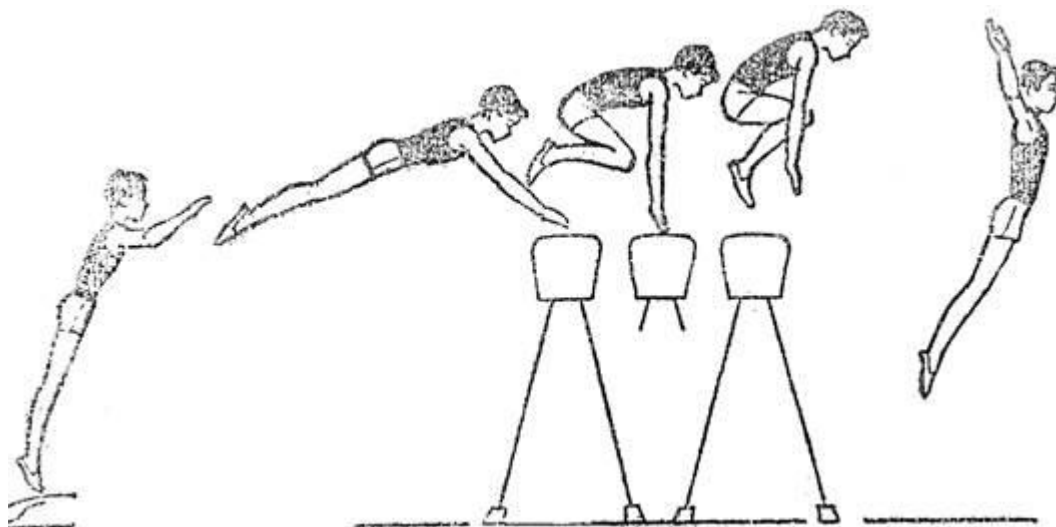


Рис. 112 - Стрибок "зігнувши ноги" через коня в ширину (дічатка).

Стрибок "зігнувши ноги" через коня в ширину.

Техніка виконання розбігу, настрибування на місток, поштовху ногами і польоту на снаряд аналогічна техніці виконання тих самих фаз в стрибку "ноги нарізно". При стрибку на снаряд учениця тримає ноги прямими. З постановкою рук на прилад починається згинання ніг в колінних суглобах. Раннє згинання ніг в колінних суглобах дещо полегшує виконання стрибка, але значно знижує його видовищність. Закінчивши поштовх руками, учениця починає розгинання, піднімаючи плечі і руки вгору і опускаючи ноги.

Фази виконання стрибка. Стандартна техніка стрибка через коня має кілька етапів: Розбіг (спортсмен прискорюється перед встрибування на місток). Наскок на місток (обомі ногами необхідно приземлитися на його пружну поверхню). Відштовхування ногами (пружний поштовх від містка надає тілу додаткове прискорення).

Політ (фактично це початок стрибка до моменту торкання опори). Дотик руками поверхні коня або козла (відштовхування від снаряда). Політ після поштовху (завершальна фаза стрибка). Приземлення (в ідеалі потрібно приземлитися на дві злегка зігнуті ноги, після чого випрямитися).

На перший погляд ця послідовність може здатися дуже складною. Насправді все стадії проходять дуже швидко і плавно перетікають одна в іншу. Важливо розуміти, що всі фази стрибка однаково важливі. Якщо під час будь-якої з них буде допущена неточність, це зіпсує всю вправу. Стрибки через гімнастичний снаряд (коня або козла) практично не розрізняються по техніці для чоловіків і для жінок.

Розбіг. Розбіг повинен проводитися з поступовим прискоренням. Різкі зміни швидкості можуть негативно позначитися на якості стрибка. У професійній гімнастиці. Займіть вихідне положення, з якого ви зазвичай починаєте біг. Не варто стартувати занадто різко. Ваші рухи повинні бути

плавними і природними. Довжина дистанції залежить від ряду факторів, включаючи.

Наскок на місток. Наскок необхідно робити при досягненні максимального розгону. Багато новачків роблять помилку, пригальмовуючи прямо перед вистрибування на місток. Це автоматично погіршує техніку і псує кінцевий результат. Зазвичай снаряд і місток стоять в 1 метрі один від одного. Це відстань може збільшуватися або зменшуватися в залежності від швидкості розбігу. При наскоку на місток тіло повинно бути трохи нахилений вперед. Обидві ноги потрібно винести за лінію тулуба, з'єднати разом. Потім необхідно відштовхнутися і торкнутися містка. У цей момент руки повинні знаходитися внизу.

Відштовхування ногами. Важливе значення має приземлення на місток. Необхідно приземлитися на шкарпетки, при цьому ноги повинні бути практично рівними і напруженими. Стопи повинні встати на місток паралельно один одному. Після приземлення починається нова фаза - поштовх ногами. Ноги потрібно випрямити в колінах, а тіло трохи нахилити вперед, округливши спину.

Політ і дотик снаряда руками. У фазі польоту спортсмен здійснює мах ногами назад і розгинає тулуб. Це готує суглоби таза до швидкого згинання при подальшому поштовху. Поштовх включає в себе 3 стадії: 1. Установка рук на опору (поверхню коня або козла). 2. Прийом удару зі згинанням ліктьових суглобів і просіданням в плечах. 3. Активний поштовх, під час якого плечі переміщаються вгору, руки випрямляються, а зап'ястя згинаються. Важливо поєднати поштовх руками з ривком тулуба. Це призведе до підйому таза і зупинці ніг, що дозволить злетіти більш високо.

Політ після поштовху. Стадія польоту є однією з найважливіших для гімнаста, так як вона багато в чому впливає на остаточну оцінку виступу суддями. Положення тіла в польоті залежить виключно від того, який вид стрибка ви робите. Безпосередньо перед приземленням слід випрямити тіло і максимально напружити ноги. Приземлення проводиться на шкарпетки, при цьому необхідно відразу ж встати на стопу. Якщо не зробити цього, то можна

втратити рівновагу і впасти. Щоб пом'якшити удар, можна спробувати злегка зігнути ноги. Жорстке приземлення може привести до хворобливих відчуттів і травм.

Приземлення Ідеально приземлення - чітке, синхронне, дотик мату двома шкарпетками трохи зігнутих ніг, після чого моментально гімнаст переносить вагу тіла на всю стопу і випрямляє ноги. Перед дотиком мату тіло повинно бути випрямлено, а ноги напружені, а в момент контакту з ним - мати легкий нахил вперед. Руки - перед собою під прямим кутом, після чого гімнаст розпрямляється.

Навчання:

а) опираючись руками об гімнастичну стінку (прямі руки на рівні плечей), стрибки на місці, згинаючи ноги. При виконанні вправи таз піднімати по можливості вище, групуватися щільно, ноги не розводити;

б) із упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши(в упорі присівши ноги разом, носки доходять до лінії рук, коліна біля грудей);

в) із упору присівши встати, руки вгору - назовні; потім прийняти положення приземлення з послідуочим випрямленням в основну стійку;

г) стрибок зігнувши ноги з наступним розгинанням (плечі назад не відводити) з різних стрибкових снарядів;

д) з розбігу вскок в упор присівши на коня і зіскок зігнувши ноги з наступним розгинанням. Стрибок "зігнувши ноги" через коня можна ускладнити, відсуваючи місток від снаряда, збільшуючи висоту перешкоди, пропонуючи стрибок через мотузку, що протягнута перед або за снарядом.

Якщо учениця допускає помилки в техніці, її недоцільно продовжувати виконувати стрибок, треба перейти на підвідні вправи, щоб відпрацювати окремі фази стрибка.

Страховка: притримувати ученицю за руку вище ліктя або під спину.

3.7. Вільні вправи

Спортивні вільні вправи є одним із видів чоловічого і жіночого багатоборства. Вони виконуються індивідуально на спеціальному гімнастичному килимі розміром 14×14 м. Для жіночих вільних вправ музичне супроводження обов'язкове. Вільні вправи складаються з елементарних рухів різними частинами тіла, поворотів, стрибків, поз, рівноваги, махів ногами, хореографічних та акробатичних елементів та їх з'єднань.

Вільні вправи сприяють розвитку всіх рухових якостей: координації рухів, сили, швидкості, витривалості, рухливості в суглобах, формуванню правильної постави, пластичності і виразності рухів, підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та сенсорно-моторних систем.

Останнє виражається в тому, що ті, що займаються, засвоюють такі характеристики рухів, як: амплітуда, темп, ритм, положення тіла і його частин у просторі, розмір і напрям докладених м'язових і вольових зусиль.

Вільні вправи зазвичай виражаються для цього більш широкими і різноманітними можливостями, ніж вправи на гімнастичних снарядах. Вправи динамічного характеру Елементарні рухи руками: рухи кистями, передпліччями, всією рукою; піднімання, опускання, кругові рухи, згинання й розгинання, повороти, хвилі, захоплення, схрещення; однойменні, різнойменні, вперед, назад, в сторони, симетрично й асиметрично; плавно, різко, розслаблено.

Пересування: кроки – приставний, змінний, вальсовий, російський, галоп вперед і вбік, польки, мазурки, пробіжки.

Стрибки: на місці (ноги нарізно, зігнувшись, зігнувши ноги назад); зі змахом ноги вперед, назад вбік. Те саме з поворотом на $90-360^\circ$; те саме із просуванням вперед, назад, вбік; перекидний стрибок з кроку; стрибок кроком, шпагатом; зі зміною положення ніг.

Повороти: на носку на $180-720^\circ$ (інша нога назад, вбік, зігнута вперед), переступанням на носках на $360-180^\circ$, навкруги схресно; на $180-360^\circ$ стрибком,

у рівновазі на 90–180°, у присіді на одній; повороти в стійці на руках та в упорі лежачи.

ВІЛЬНІ ВПРАВИ

Вільні вправи виконуються на «килимі» — квадратному помості, розмірами 12 на 12 метрів з додатковим бордюром безпеки шириною 1 метр. Поміст повинен мати певну еластичність для пом'якшення приземлення спортсмена при виконанні акробатичних стрибків.

Вільні вправи входять у програму як жіночих, так і чоловічих турнірів.

Вільні вправи тривають, зазвичай, 70 секунд у чоловіків і 90 секунд у жінок.

Жіночі вільні вправи — єдиний вид програми спортивної гімнастики, що виконується під музику.





Акробатичні стрибки й перевороти: переворот вперед, назад, вбік; сальто вперед, назад, вбік; темповий підскік (вальсет), темповий стрибок з рук на ноги (курбет), темповий переворот з поворотом навколо (рондат).

Перекасти й перекиди: вперед, назад, вбік, перекид вперед, назад у групуванні, перекид вперед зі стрибка, перекид назад із сіда в стійку на руках.

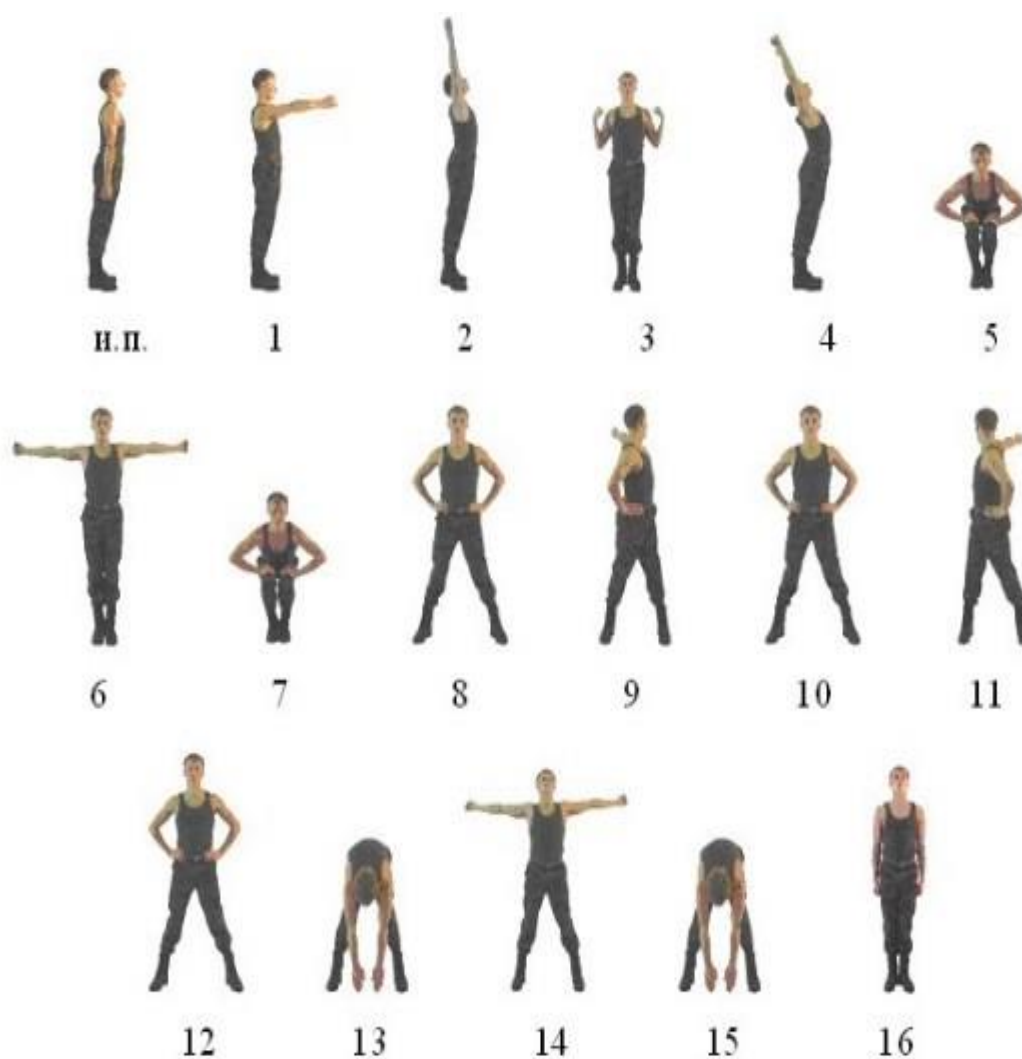


Рис. 113. – Вільні вправи

Раз-Два — підвестися на носки, руки стиснути в кулаки і неспішно вивести руки вперед, нагору долоньями усередину, потягуємося, дивлячись нагору.

Три — опускаємося з носочків на ступні й сильно згинаємо руки, притискаючи лікті до тулуба, а кулаки торкаються плечей, лопатки зблизити, дивлячись прямо.

Чотири — розгинаємо руки нагору, пальці стиснуті в кулаки, долоні усередину, прогинаємося, дивлячись нагору.

П'ять — носки ніг разом, присідаємо на ступні наскільки можливо, з'єднавши коліна, долоні тримаємо на стегнах, розвести в сторони лікті.

Шість — не розвівши носки, встаємо, піднімаємо руки вперед, розводимо руки убік і потім ривком назад, прогинаємося, кулаки тримаємо долонями вперед.

Сім — присідаємо наскільки можна низько, не відриваючи ступні, тримаючи долоні на стегнах, а руки на поясі.

Вісім — встаємо, підстрибуючи, ноги розставляємо ширше плечей, руки на поясі.

Дев'ять — розгинаємо ліву руку, відводимо її ліворуч, закидаючи назад, разом з поворотом тулуба. Руки в кулаки долонями вперед, погляд на кисть лівої руки, ноги на місці.

Десять — стати прямо, руки на поясі.

Одинадцять — проробити рахунок дев'ять із правою рукою.

Дванадцять — вихідне положення, як на рахунок десять.

Тринадцять — швидко нахилитися вперед, торкаючись землі пальцями рук, долоні дивляться назад, ноги прямі.

Чотирнадцять — випрямлюємося, руки піднімаємо, після того як швидко розводимо їх у сторони, ривком відкидаємо назад, руки в кулаках долонями вперед.

П'ятнадцять — нахиляємося вперед, торкаючись руками підлоги кулаками, ноги не згинаються.

Шістнадцять — підстрибнувши, приймаємо стройову стійку.

Вільні вправи в армії — загальнорозвиваючі, зміцнюють командний дух і дисципліну військовослужбовців. Комплекси склалися й перевірялися протягом багатьох років, вони виконуються щодня щодня, в основному під час ранкової зарядки. Комплекс вільних вправ науково обґрунтовані і їх можна застосовувати на практиці не тільки в армії для військовослужбовців, але й поза нею, і не тільки чоловікам, але й жінкам, оскільки вони дають позитивний оздоровчий ефект.

3.8. Акробатичні вправи

Акробатичні вправи різнобічно впливають на розвиток рухових здібностей людини. При правильному підборі ці вправи можуть бути одним із важливих засобів розвитку сили, спритності і удосконалення функцій вестибулярного апарату. Щоб виконувати спеціальні акробатичні вправи, необхідний високий рівень загальної координації рухів основних фізичних якостей.

Акробатичні вправи сприяють оволодінню вмінням погодити свої рухи з рухами партнера, тобто вдосконалюванню «взаємної» координації (у разі виконання вправ удвох, утрюх). Найпростіші форми акробатичних вправ застосовуються в основній гімнастиці. У спортивній гімнастиці (у вільних вправах і вправах на снарядах) вони займають значне місце.

В окремих видах спорту (плаванні, стрибках у воду, боротьбі, фрістайлі, сноуборді та ін.). Акробатичні вправи є необхідним допоміжним засобом тренувань. Є ефективним засобом різнобічного впливу на тих, хто займається. Зміцнює здоров'я; розвиваються координація рухів, м'язова сила, гнучкість, швидкість рухових дій; витривалість до м'язової роботи; стійкість функцій вестибулярного аналізатора.

Розвивається пам'ять на рухи, емоційна стійкість, рішучість і сміливість, почуття товариства, упевненість у своїх силах. Акробатичні вправи поділяють на: статичні, динамічні, групові вправи.

Навчальна картка №1

«Групування (сидячи, лежачи, в присіді)»

Групування - це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа й коліна злегка розведені). Групування служить основною підвідною вправою, до перекатів і сальто в групуванні. Групування виконують в присіді, сидячи, лежачи на спині (рис. 114).



Рис. 114. – Групування

Послідовність навчання:

1. З в.п. руки вгору, швидко присісти й прийняти положення в угрупованні в присіді, звертаючи увагу на вміння округляти спину.
2. З положення упору сидячи позаду швидко зігнути ноги й згрупуватися.
3. Лежачи на спині руки нагору, швидко зігнути ноги й згрупуватися.
4. З положення лежачи на спині, піднімаючи тулуб, прийняти угруповання сидячи.

Типові помилки:

1. Відкинута назад голова.
2. Ноги разом, не розведені.
3. Ноги розведені занадто широко.
4. Неправильне захоплення руками гомілок (занадто високо або низько, в "замок").
5. Нещільне угруповання.

Вимоги до виконання. Кожну вправу виконувати кілька разів, поступово прискорюючи темп й фіксуючи положення групування.

Навчальна картка №2

«Перекати в групуванні»

Перекати - це рух з послідовним торканням підлоги (опори) окремими частинами тіла без перекидання через голову. Перекати використовують як підвідні вправи, під час навчання перекидам. Програмою передбачені перекати вперед та назад в угрупованні (рис. 115), у сторони з упору стоячи на колінах, прогнувшись, лежачи на животі.



Рис. 115 - «Перекати в групуванні»

Послідовність навчання:

1. З положення групування сидючи переكات назад на спині.
2. З положення групування сидючи переكات назад і переكاتом вперед повернутися у в.п.
3. З упору присівши переكات назад в групуванні й переكاتом вперед сід в групуванні.
4. З упору присівши переكات назад в угрупованні й переكاتом вперед у в.п.
5. Перекати вперед та назад прогнувшись у положенні лежачи на животі. Лежачи на животі, прогнутися, нахилити голову назад і прийняти упор лежачи на стегнах. Швидко згинаючи руки, виконати переكات уперед і, розгинаючи їх, переكات назад.

6. З упору стоячи на колінах переكاتи в сторони в групуванні. Послідовно торкаючись підлоги передпліччям.

7. З упору присівши переكات убік і вернутися у в. п.

8. Переكاتи вперед та назад прогнувшись із різними положенням рук (угорі, за спиною, до плечей).

Вимоги до виконання. Найбільш складним із наведених переكاتів є переكات з упору присівши в упор присівши. Для успішного освоєння цього елементу спочатку його можна давати з в. п. упор присівши спиною до мату, ноги на підлозі біля мату, що полегшує повернення у в. п. Під час виконання переكاتів звертати увагу на правильність і щільність групування.

Навчальна картка №3

«Перекид боком»

Виконується з упору стоячи на колінах або упорі присівши. Перша частина перекиду така ж, як і в переكاتі убік з упору стоячи на колінах, однак обертання тіла необхідно продовжити в тому ж напрямку й, перевертаючись через спину, прийти знову в упор стоячи на колінах або в упор присівши.

Послідовність навчання:

1. Угрупування з положення лежачи на спині.
2. З упору стоячи на колінах переكات убік .
3. З упору стоячи на колінах перекид убік .
4. З упору присівши перекид убік в упор присівши.

Типові помилки:

1. На початку перекиду рука не ставиться на передпліччя.
2. Нещільне групування.

Страховка й допомога. Стоячи позаду, допомагати перекиданню, підтримуючи біля тазостегнових суглобів.

Навчальна картка №4

«Перекид вперед»

З упору присівши, випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки.

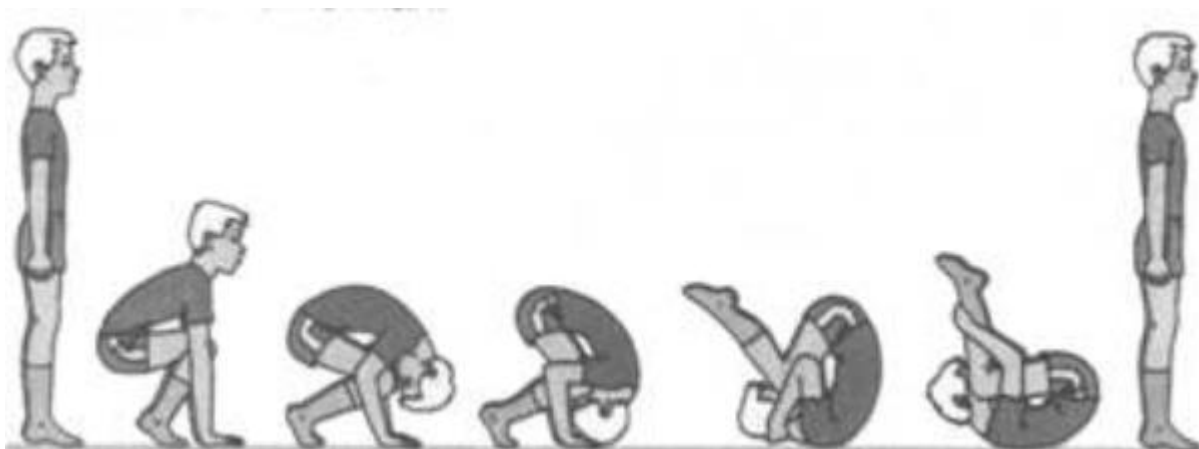


Рис. 116. - «Перекид вперед»

Послідовність навчання:

1. Угрупування з різних в. п.
2. З упору присівши перекид назад і перекидом вперед сид в групуванні.
3. З упору присівши перекид вперед у сид в групуванні.
4. З упору присівши перекид назад і перекидом вперед упор присівши.
5. З упору присівши перекид вперед в упор присівши.

Типові помилки:

1. Руки близько до ступні (приводить до удару шиєю).
2. Відсутність відштовхування ногами.
3. Недостатнє групування.
4. Неправильне положення рук.
5. Опора руками позаду при переході в упор присівши.

Страховка й допомога. У більшості випадках ця вправа доступна для самостійного виконання. Звичайно допомога потрібна тільки окремим учням. При цьому партнер, стоячи на одному коліні, збоку однією рукою допомагає виконуючому нахилити голову вперед на груди, а іншою, підтримуючи під груди або плече, забезпечує м'яке опускання на лопатки й збільшує обертання вперед.

Навчальна картка №5**«Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами»**

Стійка на лопатках із зігнутими ногами. Стійка на лопатках виконується перекатом назад в угрупуванні. У момент опори лопатками й потилицею підставити руки під попереk (великими пальцями вперед), ноги зігнуті, гомілки вертикально. Це підвідна вправа для навчання стійці на лопатках

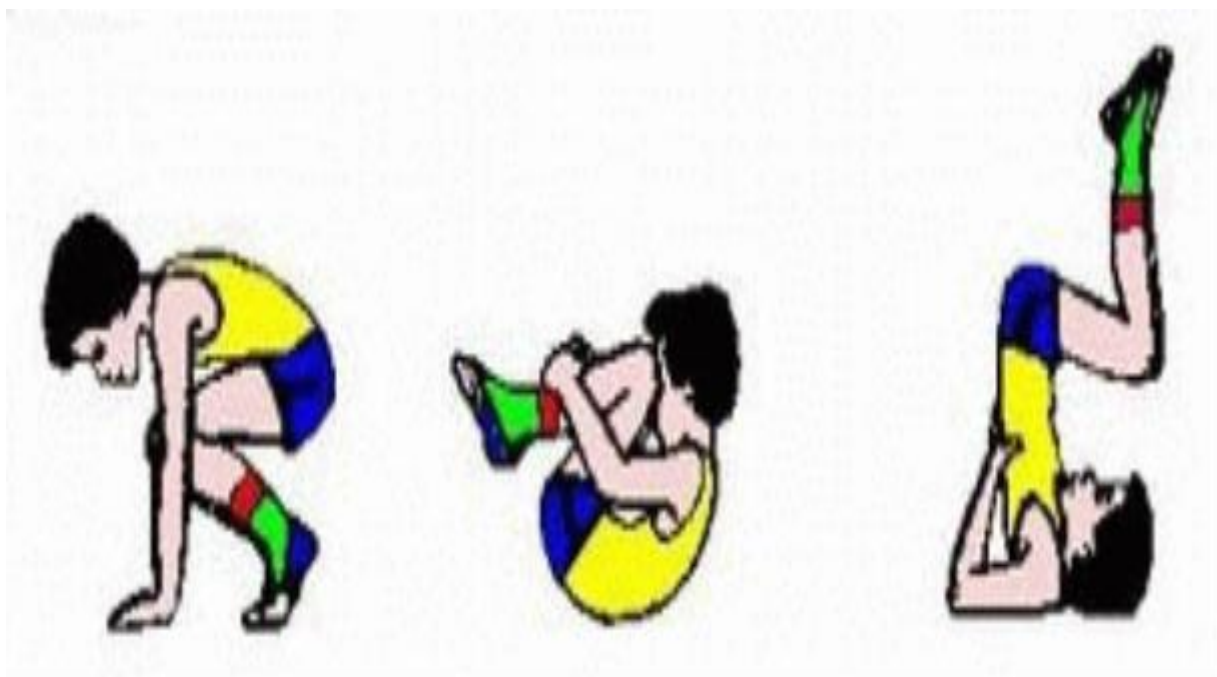


Рис. 117. - «Стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами»

Послідовність навчання:

1. З упору присівши перекаати назад і вперед.
2. З упору сидячи позаду перекатом назад згинаючи ноги стійка на лопатках зігнувши ноги.
3. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.

Типові помилки:

1. Перекат виконується з відкиданням плечей і голови назад.
2. Руки ставляться під спину рано, лікті широко розведені.
3. Тулуб не приймає вертикального положення.

4. Гомілки відхиляються від вертикального положення, носки не відтягнуті.

Страховка й допомога. Допомагати, стоячи збоку від учня, однією рукою підтримуючи під спину, іншою за ноги.

Стійка на лопатках із прямими ногами. З упору присівши, взявшись руками за середину гомілки, виконати переكات назад. Наприкінці перекаату, торкнувшись підлоги лопатками, опертися руками в поперек і, розігнувши ноги, виконати стійку на лопатках. Тулуб повинен бути прямим, лікті широко не розводити (рис. 118).

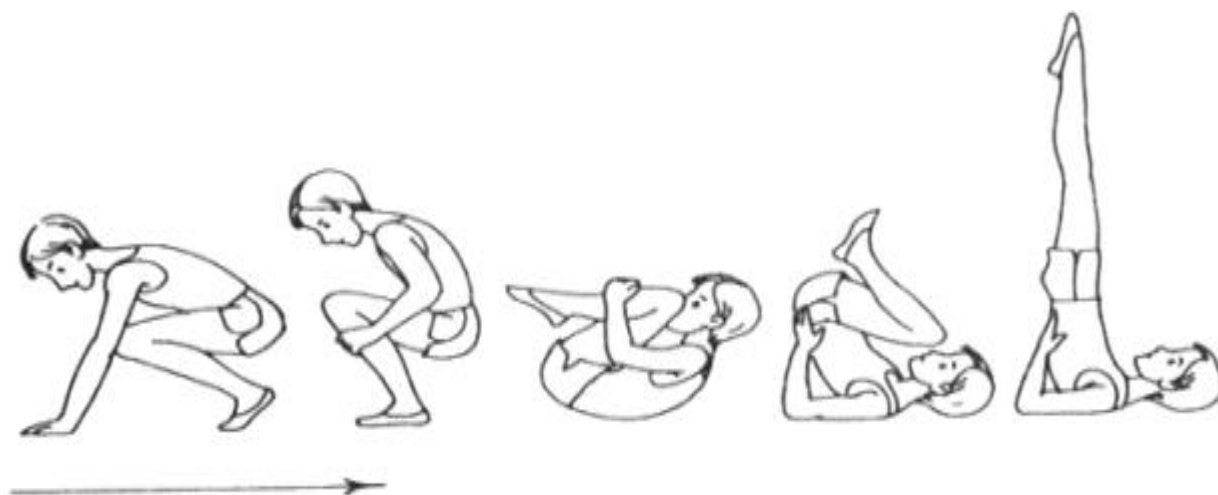


Рис. 118. - Стійка на лопатках із прямими ногами.

Послідовність навчання:

1. З упору сидячи позаду перекатом назад згинаючи ноги стійка на лопатках зігнувши ноги.

2. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги - розігнувши ноги стійка на лопатках - тримати.

3. З упору сидячи позаду перекатом назад стійка на лопатках.

4. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.

Типові помилки:

1. Згинання в тазостегнових суглобах.
2. Тіло відхилене від вертикальної площини.
3. Широко розведені лікті.

Страховка й допомога. Стоячи збоку від учня в місці опори лопатками, однією рукою захопити за гомілку, попереджаючи можливість опускання ніг за голову. Після виходу в стійку на лопатках додатково (у міру необхідності) підтримувати позаду за стегно, домагаючись більш точного вертикального положення тіла з витягнутими носками

Навчальна картка №6**«Перекид назад»**

З упору присівши, руки трохи вперед - вагу тіла перенести на руки; потім, відштовхуючись руками, швидко перекотитися назад, збільшивши обертаючий момент за рахунок щільного групування; у момент торкання опори лопатками поставити кисті за плечима й, опираючись на них, перевернутися через голову (не розгинаючи ніг) і перейти в упор присівши



ДЛЯ ВИВЧЕННЯ

Рис. 119 - «Перекид назад»

Послідовність навчання:

1. Перекид вперед.
2. З упору присівши перекид назад в групуванні з наступною опорою руками за головою.
3. З упору присівши перекид назад в групуванні в упор присівши

Типові помилки:

1. Неточна постановка рук (на кулаки, на тильну сторону кистей, непаралельна постановка кистей і ліктів).
2. Розгинання ніг у момент постановки рук і перекидання через голову.
3. Нещільне групування.
4. Відсутність опори й віджимання на руках у момент перевороту через голову.
5. Повільне перекидання.

Страховка й допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, іншою, при необхідності, підштовхнути під спину.

Навчальна картка №7***«Два перекиди вперед злитно»***

Після першого перекиду, що виконується трохи енергійніше, ніж звичайно, поставити руки на підлогу й, не затримуючись, виконати другий, третій перекид.

Послідовність навчання

1. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.
2. З упору присівши перекид уперед в упор присівши й стрибок вгору.
3. З упору присівши два перекиди вперед в упор присівши.

Типові помилки:

1. Зупинка між перекидами.
2. Помилки, типові при виконанні перекиду вперед.

Навчальна картка №8**«Міст» із положення лежачи»**

Лежачи на спині, сильно зігнути ноги й розвести їх (на довжину стопи), носки розгорнути на зовні, руками обпертися в плечі (пальцями до плечей). Випрямляючи одночасно руки й ноги, прогнутися й нахилити голову назад.

Згинаючи руки й ноги, нахилиючи голову вперед, повільно опуститися на спину у вихідне положення. При виконанні намагатися повністю розігнути ноги й перевести масу тіла на руки

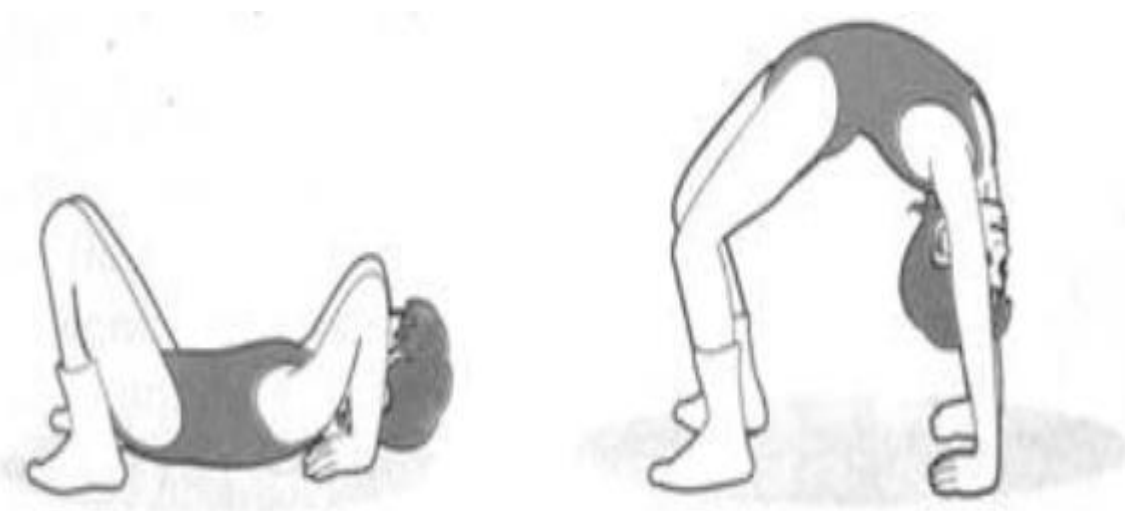


Рис. 120. - «Міст» із положення лежачи»

Послідовність навчання:

1. Попередньо розім'яти м'яза спини й плечового пояса (нахили тулуба вперед, назад, у сторони, обертання тулубом, кола й ривкові рухи руками).
2. Освоїти вихідне положення й нахил голови назад, стоячи ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, опираючись об неї.
3. З положення лежачи на спині виконати "міст" за допомогою.
4. З положення лежачи на спині виконати "міст" самостійно.

Перший час повторювати "міст" 3-5 разів, потім збільшувати до 8-12 разів, чергуючи з нахилами вперед, перекидами, стійками.

Типові помилки:

1. Ноги в колінах зігнуті, ступні на носках (мал. 78).
2. Ноги зігнуті в колінах, плечі зміщені від точок опори кистей (мал. 79).
3. Руки й ноги широко розставлені.
4. Голова нахилена вперед.

Страховка й допомога. Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під спину в лопатках, іншою під поперек.

Навчальна картка №9

«Міст» із положення стоячи (з допомогою)»

Виконується зі стійки ноги нарізно, руки вгору. Нахилиючись назад, подати таз уперед і повільно опуститися в положення "міст". При опусканні голову нахилити назад до відмови

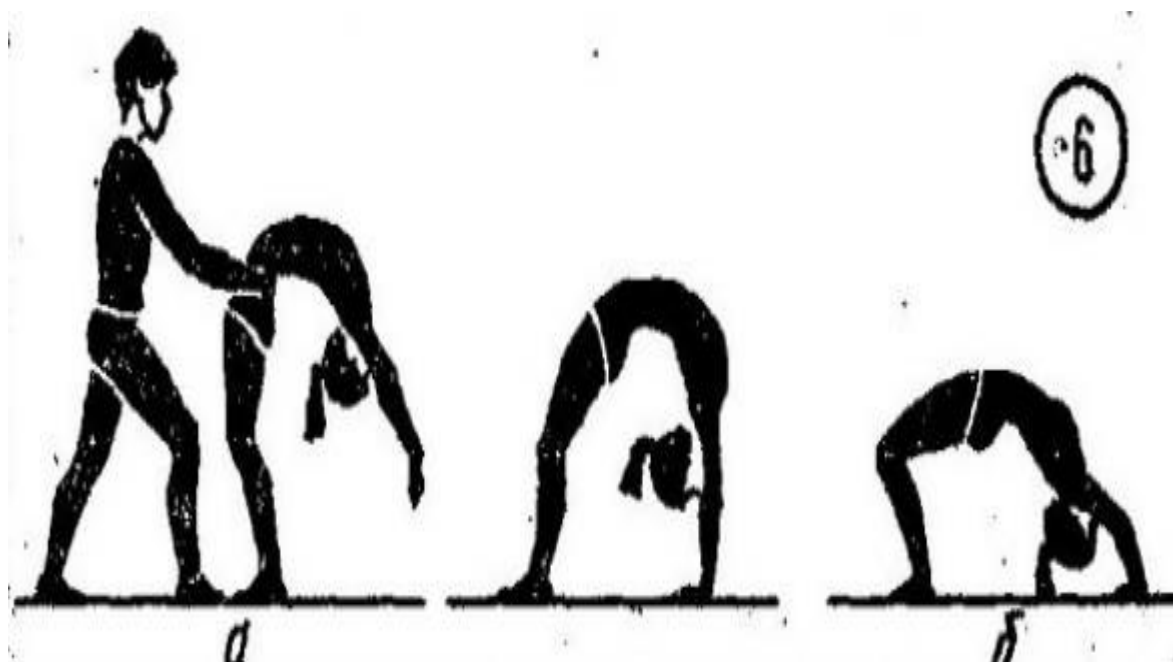


Рис. 121. - «Міст» із положення стоячи (з допомогою)»

Послідовність навчання:

1. Виконати "міст" з положення лежачи на спині.
2. З в. п., стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані півкроку, нахил назад із захопленням руками за рейку.
3. Те ж на більшій відстані й, по черзі перехоплюючи руками рейки гімнастичної стінки, опуститися якнайнижче . Допомогати стоячи збоку, підтримуючи під лопатки при опусканні й підніманні тулуба.
4. "Міст" нахилом назад з підтримкою стоячи лицем до виконуючого.

Типові помилки:

1. При нахилі тулуба назад і опускання в "міст" голова не повністю відведена назад.
2. У положенні "міст" типові помилки описані вище.

Страховка й допомога. Страховку здійснювати стоячи збоку, підтримуючи однією рукою під лопатки, іншої під поперек. Вправу виконують зі страховкою до повного освоєння.

Навчальна картка №10

«Стійка на голові і руках із зігнутими ногами»

Вправа є підвідною для освоєння стійки на голові й руках. З упору присівши, розгинаючи ноги, обпертися головою об мат, переносючи масу тіла на руки й голову, без поштовху й маху зігнути до грудей спочатку одну ногу, потім іншу, приймаючи стійку на голові зігнувши ноги.



Рис. 122. - «Стійка на голові і руках із зігнутими ногами»

Послідовність навчання:

1. Руки й голова повинні утворити рівносторонній трикутник. Кисті розташовуються на ширині плечей. Голова опирається верхньою частиною чола.
2. З упору присівши стійка на голові із зігнутими ногами з допомогою.
3. З упору присівши стійка на голові самостійно.

Типові помилки:

1. Неправильна постановка голови: не на чоло, а на тім'я.
2. Близька постановка голови до рук (порушений принцип рівностороннього трикутника).
3. Згинання ніг не до грудей, а за спину.

Страховка й допомога. Допомагати, стоячи збоку на колінах, підтримуючи однією рукою під спину, іншою за гомілки.

Навчальна картка №11

«Комбінація із 4 акробатичних елементів»

Комбінація для дівчат

1. Два перекиди вперед і, випрямлюючись, руки вгору
2. Опуститися в "міст"
3. Лягти й стійка на лопатках
4. Перекат уперед в упор присівши й стрибок прогинаючись ноги нарізно

Комбінація для хлопців

1. Перекид уперед, права схресно перед лівою й поворот на 360 в упор присівши - 2,5 бали.
2. Перекид назад - 3,0 бали.
3. Перекатом назад стійка на лопатках - 3,0 бали.
4. Перекатом уперед упор присівши і в.п. - 1,5 бала,
5. Техніка виконання – до 2 бали.

3.9. Динамічні вправи

Динамічні вправи - це фізичні вправи, які передбачають рух тіла або його частин, де м'язи скорочуються та розслабляються. Такі вправи характеризуються чергуванням навантаження та розслаблення м'язів, що сприяє покращенню гнучкості, координації та сили. Приклади динамічних вправ включають махи, обертання, випади, присідання та багато інших, де відбувається рух.

Більш детально:

- Означення:

Динамічні вправи, також відомі як ізотонічні, включають рухи, які змінюють довжину м'язів.

- Приклади:

До динамічних вправ відносяться:

- Махи: Рухи кінцівок у різних напрямках.
- Обертання: Повороти тулуба або кінцівок.
- Випади: Кроки вперед з опусканням тіла.
- Присідання: Опускання та піднімання тіла, утримуючи ноги зігнутими в колінах.
- Стрибки: Піднімання тіла над землею за допомогою ніг.
- Користь:

Динамічні вправи покращують:

- Гнучкість: Збільшують амплітуду рухів у суглобах.
- Координацію: Допомагають краще контролювати рухи.
- Силу: Зміцнюють м'язи завдяки циклічним скороченням та розслабленням.
- Кровообіг: Покращують постачання крові до м'язів та інших тканин.
- Важливо:

При виконанні динамічних вправ слід уникати надмірного навантаження, особливо на початку тренувань. Важливо дотримуватися правильної техніки виконання, щоб уникнути травм.

Динамічні вправи:

- переكاتи – вперед, назад, вбік, коловий переكات у групуванні, зігнувшись, прогнувшись;
- перекиди – вперед, назад, вбік; у групуванні, зігнувшись, прогнувшись; довгий перекид вперед; перекид стрибком; перекид вперед зі стійки на руках; перекид назад через плече; перекид назад через стійку на руках;
- перевороти – вперед та назад, махом однієї й поштовхом іншої; переворот вбік, вперед з опорою головою й руками; переворот з поворотом (рондат), переворот назад (фляк), переворот колесом, перекидання назад;
- неповні перевороти – напівпереворот, курбет, підйом та поворот розгином, стрибок у стійку на руках, стрибок назад у стійку на руках;
- сальто – вперед, назад, вбік, у групуванні, прогнувшись, зігнувшись, махом, з поворотом, затяжне сальто, махове сальто, подвійне сальто.



3.10. Статичні вправи

Статичні (ізометричні) вправи – це тип фізичних вправ, під час яких м'язи напружуються, але не змінюється їхня довжина та не відбувається рух у суглобах. Вони задіюють м'язи та допомагають зміцнити їхню силу та витривалість.



Основні характеристики статичних вправ:

- Нерухомість:

Тіло або кінцівки залишаються в нерухомому стані.

- Напруження м'язів:

М'язи напружуються і утримуються в такому стані певний час.

- Відсутність руху у суглобах:

Не відбувається рух у суглобах.

- Витривалість та сила:

Статичні вправи допомагають розвивати витривалість та силу м'язів.

- Збільшення об'єму м'язів:

Використання максимальної сили під час статичних вправ може сприяти збільшенню об'єму м'язів.

Статичні вправи можуть допомогти м'язам та суглобам відновлюватися після операції.

За допомогою статичних вправ можна збільшити м'язову масу та силу.

Поліпшення постави: деякі статичні вправи можуть допомогти покращити поставу.

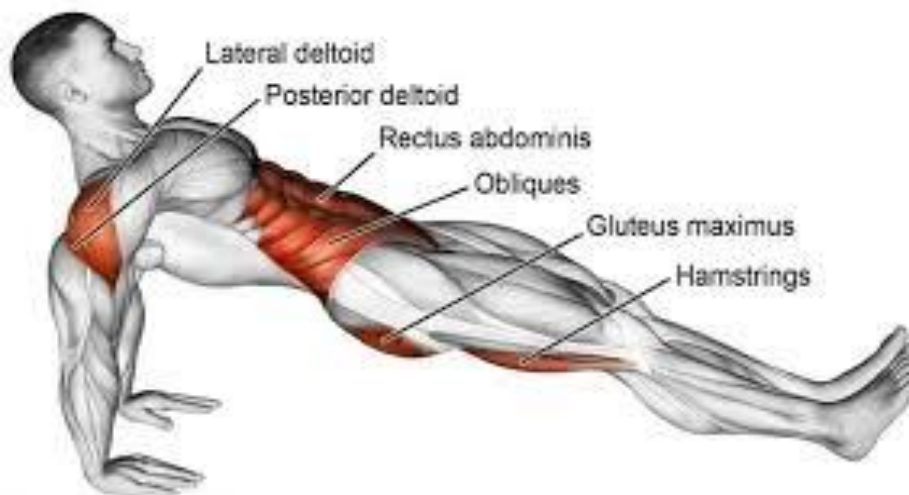
Приклади статичних вправ:

- Планка: Утримання тіла в положенні планки на підлозі, де руки та ноги утворюють прямий ліній.
- Утримання ваги на руках (приклад: вихід в планку на руках): Використання рук та плечового поясу для підтримки тіла.
- Утримання напруги у певній позиції: Напруження м'язів без руху у суглобах.



Важливо:

- **Попередження:**
Перед виконанням статичних вправ, особливо якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, зверніться до лікаря або фахівця з фізкультури.
- **Розминка та розтяжка:**
Перед статичними вправами слід провести розминку, а після – розтяжку.
- **Витривалість:**
Статичні вправи вимагають витривалості, тому починайте з коротких періодів та поступово збільшуйте їх.
- **Регулярність:**
Для досягнення видимих результатів, важливо регулярно виконувати статичні вправ.



Статичні вправи:

- шпагат – (сід із максимально розведеними ногами) розрізняють: повздовжній лівою (правою), поперечний, шпагат з нахилом вперед або назад, кільцем;
- напівшпагат (сід на п'ятці однієї ноги, інша пряма вперед);
- міст – (дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опорної площини з опорою руками і ногами) виконується: нахилом назад, з положення лежачи.

Розрізняють: з опорою на одну руку, з опорою на одну ногу, з однойменною та різнойменною опорою, на передпліччях, міст на колінах, поворот з мосту. Стійки – вертикальне положення головою донизу.

Розрізняють:

- на лопатках,
- на лопатках похило,
- на грудях,
- на плечі,
- на голові,
- на голові з опорою руками,
- на передпліччях,
- на руках,

- на руках ноги нарізно правою (лівою),
- стійка на руках шпагатом, півкільцем, стійка на лівій (правій) руці.

Рівновага – стійка на одній нозі, інша відведена назад.

Розрізняють: на лівій (правій), задня, бічна, фронтальна, кільцем, на лікті, на коліні.

3.11. Групові вправи

Парні вправи – розрізняють: чоловічі пари, жіночі пари і змішані пари. •
Вправи складаються зі стійок на нижньому, підтримок, змін статичних положень і кидків нижнім верхнього.



Різновиди: стійка ступнями на колінах; стійка плечима в кистях; стійка на руках і колінах лежачого партнера; стійка руками на голові партнера; рівновага на руці партнера; стрибки в кистях партнера; повороти стрибком; стрибок на руки; рівноваги; напівперевороти; курбети.



Акробатичні піраміди – групове розміщення акробатів у вигляді композиційно оформленої фігури.

Розрізняють: трійки жіночі та чоловічі, чоловічі четвірки. • Виконуються: напівколони і колони – стійка верхнього в середнього на руках, що опирається на ноги нижнього; стійка в кистях середнього, що стоїть на нижньому; колона з партнерами; стійка на руках на передпліччях другого; стійка на кистях двох напівколон.



3.12. Коригуючі вправи

Коригуючі фізичні вправи - це спеціально підібрані рухи, спрямовані на виправлення дефектів постави, зміцнення м'язів та покращення загального стану опорно-рухового апарату. Такі вправи можуть включати активну та пасивну корекцію, а також дихальні вправи. Вони сприяють зміцненню м'язів, покращенню постави та загального фізичного стану.

Основні принципи коригуючих вправ: **вибіркове навантаження** (вправи спрямовані на зміцнення певних груп м'язів, які відстають у розвитку або потребують корекції); **активна та пасивна корекція** (активна корекція передбачає свідоме виконання вправ, спрямованих на виправлення дефектів, а пасивна - використання допоміжних засобів (наприклад, масаж, корсети); **поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ**:

Коригуючі вправи часто поєднуються із загальнозміцнюючими вправами для досягнення кращого ефекту. Підбір вправ здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я та наявності дефектів. Вправи починаються з простих рухів, поступово ускладнюючись.



Рис. 123- Коригуючі фізичні вправи

Приклади коригуючих вправ:

- **вправи на зміцнення м'язів спини та черевного пресу:** наприклад, піднімання тулуба з положення лежачи на животі, вправи на фітбол, планка;
- **вправи на розтягування м'язів:** наприклад, нахили вперед та в сторони, розтягування м'язів грудей та плечей.
- **вправи на покращення координації та рівноваги:** наприклад, ходьба по колу, вправи на балансування.
- **дихальні вправи:** наприклад, глибокий вдих та видих, дихання животом.



Рис. 124- Коригуючі фізичні вправи

3.13. Вправи художньої гімнастики

Вправи художньої гімнастики складені з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей організму жінок, їхньої схильності до м'яких, плавних і виразних рухів, що виконуються під музичний супровід.

Сприяють: підвищенню функціональних можливостей організму; розвитку координації рухів; швидкості і точності рухових реакцій; гнучкості, стрибучості, витривалості до м'язової роботи; розвитку почуття ритму, пам'яті, музичного слуху; виховання естетичних, моральних властивостей; формування правильної постави, легкої ходи, граціозності, добірності рухів. Виконуються з предметами і без предмета.

Вправи без предмета:

- різновиди кроків та бігу – м'який крок (перекат з носка на всю стопу);
- високий крок (піднімання зігнутої ноги);
- широкий крок (випадом вперед);
- перекатний крок (невеликим перекатом з носка на всю стопу);
- пружинний крок (аналогічно перекатному кроку, але у швидкому темпі);
- біг є аналогом ходьби та зберігає відповідні назви.

Пружинні рухи – можуть бути:

- одночасні,
- почергові,
- позмінні;
- виконуються руками, ногами й тулубом.

«Хвилі» і хвилеподібні рухи – виконуються руками, тулубом (у стійці на носках, на колінах, в упорі стоячи на колінах, у сиді на п'ятах).

Махи – руками, ногами, тулубом; (по дузі, по колу, однойменно, різнойменно, по черзі, послідовно).

Рівноваги – передня, задня, бічна. • Повороти – на двох ногах і на одній: переступанням, схресно на 180–360° (однойменні й різнойменні).

Стрибки – підскок, стрибки випрямившись (на місці, із просуванням вперед, назад, вбік, з поворотами на 90–360°); відкритий, закритий, кроком, перекидний стрибок (поштовхом двох і однієї ноги).

Елементи бальних танців – крок галопу, крок польки, крок вальсу. • Елементи народних танців – позмінний крок, припадання, «ковирялочка», «паде баск», «віршовочка», крок із притупуванням.

Вправи з предметом:

- вправи зі скакалкою – (стрибки, махи і кола, переклади);
- стрибки виконуються: обертанням скакалки вперед, назад і в бічній площині, з одиночним і подвійним обертанням; махи й кола – виконуються в лицевій, бічній і горизонтальній площинах;
- кола бувають малі, середні й великі;
- переклади – вперед або назад, перемахом або коловим рухом.

Вправи з м'ячем – кидки й ловля м'яча однією або двома руками; відбив м'яча (безупинно або з ловлею після відбиву); перекати м'яча (по підлозі або по частинах тіла); кола й викрути м'яча (всередину або назовні в горизонтальній і вертикальній площинах).

Вправи з обручем – повороти (двома руками в лицевій, бічній і горизонтальній площинах), обертання (у лицевій, бічній і горизонтальній площинах злегка зігнутою рукою), махи й кола (по дузі, по колу, вісімкою), перекати (по підлозі або по частинах тіла, у лицевій і бічній площинах), стрибки в обруч і через нього, кидки й ловлі (однією рукою в бічній і лицевій площинах).

Вправи зі стрічкою – діляться:

- на махи й кола (великі, середні, малі; лицева, бічна й горизонтальна площини);
- вісімки (вертикальні й горизонтальні, по підлозі й по повітрю);
- змійки виконуються як і вісімки; спіралі (напрямок за годинниковою стрілкою або проти); кидки стрічки.



3.2. Правила запису гімнастичних вправ

При записі окремого руху потрібно вказувати:

- вихідне положення з якого починається рух (в.п.);
- назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад, упор тощо);
- напрямок руху (вперед, назад, вліво, вправо і т.п.);
- кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад: в.п. стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1. Нахил вліво, руки вгору.
2. В.п.
3. Нахил вправо, руки вгору.
4. В.п.

Якщо рух починається з основної стійки, то вправу записувати потрібно з першого рахунку

Наприклад:

1. присід, руки вперед.
2. в.п.
3. присід, руки в сторони.
4. в.п.

Якщо рух виконується різними частинами тіла, то потрібно спочатку вказувати положення ніг, потім тулуба і рук

Наприклад: в.п. Руки на пояс.

1. Ліву вбік на носок, нахил вліво, руки вгору.
2. В.п.
3. Праву вбік на носок, нахил вправо, руки вгору.
4. В.п.

Правила запису вправ на гімнастичних снарядах

При запису вправ на гімнастичних приладах, крім назви самого снаряда, потрібно вказувати:

- вихідне положення (із вису, упору, з розбігу, зі стрибка) або рух, який передував вправі (розмахування, розмахування в упорі);
- назва руху – основний термін (підйом, спад, оберт, переліт, викрут та ін.);
- спосіб виконання – допоміжний термін (розгином, викрутом, дугою, махом і т. п.);
- напрям руху – допоміжний термін (вліво, вправо, назад, вгору);
- кінцеве положення (у вис, в упор, у стійку на руках). Кінцеве положення вказують у тому випадку, якщо сам рух не дає про нього чіткого уявлення.

Ряд зіскоків з приладів, так як і стрибків, дуже зручно позначати однослівними термінами: сальто, літ, переворот та ін.

Якщо необхідно підкреслити злитність виконання елементів, які виконуються один за одним, то їх з'єднують сполучником «і». Наприклад, на перекладині: підйом розгином (хвatom знизу) і оберт вперед у стійку на руках.

При запису рухів окремими частинами тіла їх потрібно відокремлювати комою. Наприклад: сід на лівому стегні на нижній жердині, праву руку в сторону.

При запису в рядок комбінацій на приладах основні елементи (з'єднання) відокремлюються знаком тире. Наприклад, на перекладині: розмахування – підйом розгином – оберт назад – мах дугою – зіскок махом назад.

Для визначення зупинок у статичних положеннях застосовуються терміни: «позначити» (скорочено «П»),

«тримати» (скорочено «Т»). Ці букви записуються одразу після елемента, до якого він належить.

РОЗДІЛ 4. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Гімнастика в Новій українській школі є важливою складовою частиною фізичного виховання, спрямованою на всебічний розвиток дитини. Вона інтегрована в освітній процес, сприяючи формуванню рухових навичок, зміцненню здоров'я та розвитку фізичних якостей учнів.

Основні аспекти гімнастики в Новій українській школі:

- **комплексний підхід:** гімнастика охоплює різні види вправ, спрямованих на розвиток сили, гнучкості, координації, спритності та витривалості;
- **різноманітність вправ:** використовуються загальнорозвиваючі вправи, вправи на обладнанні, рухливі ігри, танцювальні елементи;
- **індивідуалізація:** враховуються вікові особливості та рівень підготовки учнів;
- **розвиток мотивації:** завдання ставляться таким чином, щоб діти з інтересом виконували вправи, відчували радість від руху та досягнень;
- **зв'язок з іншими предметами:** гімнастичні вправи можуть бути пов'язані з темами інших предметів, наприклад, математики (вимірювання, геометричні фігури), природознавства (анатомія, фізіологія);
- **використання сучасних методик:** застосовуються ігрові, змагальні та творчі методи навчання;

- **формування здорового способу життя:** гімнастика сприяє формуванню культури здоров'я та відповідального ставлення до власного організму.

Гімнастика є обов'язковим компонентом уроків, де діти систематично займаються руховою діяльністю. Позакласна робота з гімнастики дозволяє задовольнити потреби дітей, які виявляють інтерес до цього виду спорту. Змагання та показові виступи сприяють формуванню духу змагальності, командної взаємодії та мотивації до подальших занять. Залучення батьків до занять гімнастикою сприяє підтримці здорового способу життя в сім'ї.

Мета гімнастики в Новій українській школі (НУШ) - забезпечити оптимальний фізичний розвиток дітей, навчити їх використовувати рухові навички для покращення здоров'я та якості життя, виховати любов до фізичної культури та спорту. Гімнастика є важливим інструментом для формування всебічно розвиненої особистості.

4.1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-9 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу та базового предметного навчання, яка забезпечує наступність між початковою, базовою та профільною середньою освітами. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура».

Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для

подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти. У навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» передбачено обов'язкових 3 години на тиждень. За бажанням закладів загальної середньої освіти є можливість збільшити кількість уроків до 5 годин на тиждень. Також важливо для підвищення рухової активності здобувачів освіти збільшити тривалість великої перерви на 10 хв, щоб мати можливість проводити різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести, тощо) та ввести в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури.

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, засади і принципи Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової середньої освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу.

Навчання фізичної культури спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як:

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;

- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;

- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;

- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;

- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;

- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;

- виховання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;

- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;

- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності та здорового способу життя;

- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Учитель має створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Держстандартом. Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку до Держстандарту.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Освітній процес з фізичної культури має бути спрямований на формування в учнів/учениць наступних наскрізних вмінь:

- читати з розумінням, що передбачає здатність до емоційного, інтелектуального, естетичного сприймання й усвідомлення прочитаного, розуміння інформації, записаної (переданої) у різний спосіб або відтвореної технічними пристроями, що охоплює, зокрема, уміння виявляти приховану і

очевидну інформацію, висловлювати припущення, доводити надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки фактами та цитатами з тексту, висловлювати ідеї, пов'язані з розумінням тексту після його аналізу і добору контраргументів;

- висловлювати власну думку в усній і письмовій формі, тобто словесно передавати власні думки, почуття, переконання, зважаючи на мету та учасників комунікації, обираючи для цього відповідні мовленнєві стратегії;

- критично і системно мислити, що виявляється у визначенні характерних ознак явищ, подій, ідей, їх взаємозв'язків, умінні аналізувати та оцінювати доказовість і вагомість аргументів у судженнях, зважати на протилежні думки та контраргументи, розрізняти факти, їх інтерпретації, розпізнавати спроби маніпулювання даними, використовуючи різноманітні ресурси і способи оцінювання якості доказів, надійності джерел і достовірності інформації;

- логічно обґрунтовувати позицію на рівні, що передбачає здатність висловлювати послідовні, несуперечливі, обґрунтовані міркування у вигляді суджень і висновків, що є виявом власного ставлення до подій, явищ і процесів; діяти творчо, що передбачає креативне мислення, продукування нових ідей, доброзичесне використання чужих ідей та їх доопрацювання, застосування власних знань для створення нових об'єктів, ідей, уміння випробовувати нові ідеї; виявляти ініціативу, що передбачає активний пошук і пропонування рішень для розв'язання проблем, активну участь у різних видах діяльності, їх ініціювання, прагнення до лідерства, уміння брати на себе відповідальність; конструктивно керувати емоціями, що передбачає здатність розпізнавати власні емоції та емоційний стан інших, сприймати емоції без осуду, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, розуміти, як емоції можуть допомагати і заважати в діяльності, налаштовуючи себе на пошук внутрішньої рівноваги, конструктивну комунікацію, зосередження уваги, продуктивну діяльність; оцінювати ризики, що передбачає вміння розрізняти прийнятні та неприйнятні ризики, зважаючи на істотні фактори;

- приймати рішення, що передбачає здатність обирати способи розв'язання проблем на основі розуміння причин та обставин, які призводять до їх виникнення, досягнення поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих ризиків та наслідків; розв'язувати проблеми, що передбачає вміння аналізувати проблемні ситуації, формулювати проблеми, висувати гіпотези, практично їх перевіряти та обґрунтовувати, здобувати потрібні дані з надійних джерел, презентувати та аргументувати рішення; співпрацювати з іншими, що передбачає вміння обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, планувати власну та групову роботу, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети.

Завдання навчального предмета реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти та предметне навчання фізичної культури, наступність початкової і базової середньої освіти, що проявляється насамперед у продовженні формування ключових і предметних компетентностей та наскрізних умінь, необхідних для свідомого вибору учнями подальшого життєвого шляху та самореалізації, навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії.

Специфічним для цього рівня середньої освіти є більш глибока диференціація змісту за предметною галуззю «Фізична культура» з урахуванням інтересів та обдарувань учнів.

Основною ідеєю концепції побудови програми є:

- гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях;

- освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю;

- забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою;

- ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку.

Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною навчальною програмою.

На вибір учнів/учениць упродовж року для 5-6 клас у має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів; для 7-9 клас ах учні/учениці мають опанувати 8-12 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки та стан здоров'я здобувачів освіти, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах.

Вибір варіативних модулів учнем/ученицею відбувається кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 5-6 клас у визначаються 3-4 варіативні модулі; для 7-9 клас у визначаються 2-3, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів/учениць. З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів.

Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з обраних модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці. Організовуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для

забезпечення навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проєктного і проблемного навчання тощо.

Програми містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності. Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести, флешмоби тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурнооздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю. Модельна навчальна програма з фізичної культури структурована за інваріантним і варіативними модулями, програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі діяльнісного підходу для формування ключових компетентностей, ставлень, базових знань, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів/учениць до занять фізичною активністю.

Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура»

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку

учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо.

В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Систематичних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через:

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій (запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка) завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;
- фізичному розвитку, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;
- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ.

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей, умінь та навичок, вдосконалення розумових процесів застосування, аналізу, синтезу, оцінки та ін., достатнього рівня фізичного розвитку, самореалізації у навчальній, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо.

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно

пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей.

Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-9 клас у та сенситивні періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя. При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного і діяльнісного підходів. Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей.

При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо. Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей в кожному уроці протягом навчального року.

При цьому, темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок. Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психологофізіологічних, дидактичних, виховних. Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні.

На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях: – сприйняття, осмислення й запам'ятовування; – застосування знань, вмінь, навичок за зразком; – застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів. Вимоги до уроку, які необхідно враховувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, але й завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ.

В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення. Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій. Важливою умовою уроку є індивідуалізація навчання.

Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання

навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання.

Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних. Структура уроку відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів. Зміст уроку передбачає такі вимоги, як:

- повноту (відповідно до навчальної програми);
- науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності);
- систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку.

Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і

перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини. Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури.

Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури. Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту.

Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності. У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання.

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень. При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класів одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Фізкультурно-оздоровча діяльність Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми.

Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць. Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо.

Оцінювання освітніх досягнень Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне. Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.

Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом.

Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці,

зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь.

Заповнення граfi здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого уміння.

Заповнення граfi «Характеристика результатів навчання» заповнюється з урахуванням фіксованих у клас них журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року. Рекомендується у клас них журналах і в Свідоцтві перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах результатів навчання зазначати першу літеру («В», «Д», «С», «П»), що відповідає назві рівня досягнень орієнтовних критеріїв оцінювання результатів навчання з предметів (Високий, Достатній, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

Основною ланкою в системі контролю на уроці фізичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання. Основна функція поточного контролю – навчальна.

Тематичне оцінювання здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учня/учениці за певний період, як правило початкову чверть чи триместр. Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів поточних оцінок, отриманих учнями раніше.

Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає

змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводитись у формі тестування тощо.

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формувального) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів. Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я. При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання.

Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

- формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей;
- створення ефективного зворотного зв'язку;
- забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання;
- ознайомлення учнів із критеріями оцінювання;
- забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія);
- корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань.

Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення.

Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формуального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях.

Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату.

Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання. У процесі формуального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія).

Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної.

Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

Формувальне оцінювання уможливлює відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів/учениць, формування загальної культури оцінювання.

Вибір форм, змісту та способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проектів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з

використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

Цілі формувального оцінювання визначаються у співпраці з учнями/ученицями і є орієнтованими на:

- очікувані результати на відповідному етапі освітнього процесу; - на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;

- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересніжовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність, координація, швидкісно-силові вправи.

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів.

Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників

процесу і зниження моторної щільності через очікування своєї черги на тестування.

Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою. Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 9-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме: •

- швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі); •
- витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі); •
- гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі); •
- сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі); •
- спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);
- швидко-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року.

При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів.

Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування своєї черги на тестування.

Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

4.1. «Гімнастика» у Новій українській школі

У Новій українській школі гімнастика є частиною фізичного виховання, спрямованою на гармонійний розвиток дітей, зміцнення їхнього опорно-рухового апарату та формування правильної постави. Заняття гімнастикою у НУШ проводяться у формі ігор, естафет та простих гімнастичних вправ, що сприяють розвитку координації, сили та витривалості.

Основні аспекти гімнастики у НУШ:

- **фізичний розвиток:** гімнастика сприяє формуванню правильної постави, зміцненню м'язів та покращенню загального фізичного стану дітей;
- **розвиток координації та рівноваги:** вправи, що виконуються під час занять, допомагають розвивати координацію рухів та відчуття рівноваги;
- **формування позитивного ставлення до фізичної активності:** завдяки ігровій формі занять, гімнастика стає цікавою та привабливою для дітей, що сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності;
- **використання різноманітних вправ:** уроки гімнастики включають в себе вправи на розтяжку, стрибки, перевороти, вправи з м'ячами та інші цікаві вправи.
- **врахування вікових особливостей:** вправи підбираються з урахуванням вікових особливостей дітей, що забезпечує безпеку та ефективність занять.

Приклади вправ, що використовуються на уроках гімнастики у НУШ:

- «Сонечко прокидається» - піднімання рук вгору, тягнутися.
- «Деревця гойдаються» - нахили тулуба вліво-вправо.
- «Пташки літають» - махання руками, як крилами.
- «Зайчики стрибають» - стрибки на місці.
- «Дощик капає» - постукування пальцями по столу, плескання в долоні.
- Рахунок кроків та стрибків, "Малювання цифр" у повітрі, "Живий калькулятор" - реагування на числа.

РОЗДІЛ 5. Гімнастика в інклюзії

Нині сучасна освіта переживає докорінні зміни в системі навчання та виховання дітей шкільного віку. Згідно із законом України про «Освіту», «Концепцією розвитку інклюзивної освіти», «Концепцією Нової української школи», в Україні активізувався процес упровадження інклюзії в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Згадані нормативні документи, передбачають створення умов для інклюзивного навчання школярів з особливими освітніми потребами (ООП).

Інклюзія (англ.inclusion–включення)це і політика, і процес, що дає змогу всім дітям брати участь у всіх програмах. Концепція інклюзивної освіти відображає одну з головних демократичних ідей «всі діти є цінними й активними членами суспільства» [1; 2].

Вчені Г. Гуг та І. Боднар зазначають: «Поняття «інклюзія», «інклюзивна освіта», «інклюзивне фізичне виховання» поступово стають невід’ємною частиною представників освітянської педагогічної спільноти [3].

В наукових працях А. А. Колупаєвої та О. М. Таранченко [4], йдеться про те що, «Інклюзивне навчання» –це система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності дитини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників, що передбачає створення

освітнього середовища, яке відповідало б потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей психофізичного розвитку. «Це однаковий доступ до якісної освіти всім дітям, включаючи дітей з особливими освітніми потребами» [3].

4.2. Особливості впровадження варіативного модулю «Гімнастика» для дітей з особливими освітніми потребами

Гімнастика в інклюзії передбачає адаптацію фізичних вправ та методик для дітей з різними потребами та можливостями, забезпечуючи їхню рівноправну участь у фізичній активності та розвиток. Це включає створення інклюзивного середовища, де кожна дитина може відчувати себе комфортно та безпечно, а також використання індивідуального підходу та різноманітних методів навчання.

Основні принципи гімнастики в інклюзії:

Індивідуальний підхід: врахування потреб та можливостей кожної дитини, адаптація вправ та обладнання. Створення позитивного середовища:

- забезпечення атмосфери підтримки, прийняття та взаєморозуміння;
- різноманітність методів навчання: використання різних технік та підходів для залучення всіх дітей;
- розвиток фізичних та когнітивних навичок: вправи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості, координації, пам'яті, уваги та інших навичок;
- соціальна інтеграція: створення умов для взаємодії та співпраці дітей з різними можливостями.

Приклади вправ та адаптацій:

- вправи на розвиток дрібної моторики: розглядання картинок, повторення ритмічних рухів, ігри з пальцями, ліплення;
- вправи на розвиток великої моторики: адаптовані гімнастичні вправи, ігри з м'ячем, біг, стрибки;

- вправи на розвиток координації та рівноваги: ходьба по лаві, перестрибування через перешкоди, катання на велосипеді;
- вправи на розвиток уваги та пам'яті: запам'ятовування послідовності рухів, ігри на уважність;
- вправи на розвиток соціальних навичок: командні ігри, взаємодія з іншими дітьми;

Важливою складовою гімнастики в інклюзії є: співпраця з батьками та фахівцями, залучення батьків до процесу навчання, співпраця з психологами, логопедами та іншими фахівцями.

Постійна оцінка та корекція: вчасне виявлення труднощів та адаптація програми. Створення інклюзивного освітнього середовища: забезпечення доступності обладнання, адаптація приміщень, використання допоміжних засобів.

Інклюзивна гімнастика сприяє гармонійному розвитку дітей з різними потребами, допомагає їм реалізувати свій потенціал та інтегруватися в суспільство.

За даними науково-методичної літератури до категорії школярів ООП належать діти до 18 років які потребують додаткової навчальної, медичної та соціальної підтримки з метою покращення здоров'я, розвитку, навчання, загальної якості життя та соціалізації, тобто включення в громади своїх однолітків та інших дітей [3; 5; 8].

Це діти, які мають порушення психофізичного розвитку, зокрема емоційні і поведінкові порушення, порушення мовлення та спілкування, труднощі в навчанні, затримка/обмеження інтелектуального розвитку, фізичні/нейромоторні порушення, вади зору (сліпі, зі зниженим зором), вади слуху (глухі та слабочуючі); діти з порушенням опорно-рухового апарату, з тяжкими порушеннями мовлення, з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю (СДУГ) [4; 5].

За парадигмою Нової української школи, нині активно створюються інклюзивні класи де учні з ООП навчаються разом з звичайними дітьми, разом

відвідують уроки фізичної культури. В інклюзивних класах під час навчально-виховного процесу, в тому числі й на уроках фізичної культури, наголос робиться в першу чергу на розвиткові сильних якостей і талантів дітей, а не на їхніх проблемах та вадах.

Як зазначає [10]: «... саме взаємодія з іншими дітьми сприяє когнітивному, фізичному, мовному, соціальному та емоційному розвитку дітей з ООП». У навчально-методичних посібниках та підручних з гімнастики зазначається, що «Гімнастика» – це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [12; 13].

За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання щодо зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, швидкому одужанню після захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок [14].

До засобів гімнастики науковці-практики відносять: стройові вправи, загальнорозвиваючі та прикладні вправи, вправи на приладах (снарядах), акробатичні вправи, вправи художньої гімнастики, вільні вправи, опорні та безопорні стрибки, ігри та естафети [13].

Як зазначають науковці А. В. Огнистий та Р. А. Власюк [14]: «Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть займатись люди різні за віком, рівнем підготовленості, статтю та станом здоров'я», тож з успіхом можуть використовуватися у фізкультурній роботі зі школярами з ООП, адже, «всі засоби гімнастики можна уподібнити хорошому інструменту в руках грамотного і досвідченого педагога».

Засоби гімнастики широко представлені у навчальних програмах з фізичної культури для школярів усіх вікових категорій [15; 16; 17; 18]. У початковій школі в освітній програмі фізкультурної освітньої галузі для засоби гімнастики представлені у змістових лініях:

- «Базова рухова активність» –використання засобів гімнастики спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок;
- «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» – задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей;
- «Турбота про стан здоров'я та безпеку» –використання засобів гімнастики з метою формування свідомого ставлення до власного здоров'я та вмінь безпечної поведінки в процесі фізкультурної діяльності [15; 16].

У в модельній навчальній програмі «Фізична культура» середньої школи – базової освіти та у навчальній програмі для учнів старшої школи засоби гімнастики представлені в окремому модулі «Гімнастика» [17; 18].

Тож, засоби гімнастики з успіхом можуть використовуватися з учнями різних медичних груп, в тому числі і з ООП. Розглянемо саме особливості використання засобів гімнастики у фізичній культурі школярів з ООП.

В інклюзивній фізичній культурі школярів із ООП практично всіх нозологій широко використовуються стройові вправи (способи сумісних дій у строю) та загальнорозвиваючі (з предметами та без предметів, в різних вихідних положеннях).

Стройові вправи:

- шикування та перешікування,
- повороти на місті (праворуч, ліворуч, кругом),
- різновиди ходьби зі зміною напрямку руху,
- фігурне марширування.

Стройові вправи сприяють:

- розвитку координаційних здібностей,
- формують відчуття простору,
- виховують почуття ритму і темпу та навичок колективних дій,
- сприяють дисциплінованості, організованості, вихованню правильної постави.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) –це вправи, які застосовуються, як для загального розвитку так і для корекції вад учнів з ООП. ЗРВ використовуються для всіх частин тіла й можуть виконуватися без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, м'ячі тощо) та в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи, тощо).

Використовуючи ЗРВ в інклюзивній фізичній культурі з учнями з ООП, можна вибірково впливати на окремі м'язові групи, розвивати потрібні рухові якості. Так, наприклад, різновиди нахилів в різних вихідних положеннях, сприятимуть розвитку гнучкості, чергування симетричних та асиметричних ЗРВ будуть сприяти розвитку координації, а використання ЗРВ з гімнастичними палицями, особливо у положенні лежачи на животі, сприятимуть зміцненню м'язів спини й усуненню недоліків постави та вад хребта.

Щодо використання прикладних вправ, то:

- різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін, з рухами руками, ходьба обмеженою площиною по «коридору») сприяють профілактиці плоскостопості, формуватимуть відчуття простору, сприятимуть розвитку координаційних здібностей; різновиди бігу (зі зміною темпу, зміною напрямку, перемінний біг);

- стрибки (на місті, з пересуванням вперед та назад, в сторону, стрибки через гімнастичні палиці) сприяють розвитку координаційних здібностей та витривалості;

- вправи з подолання перешкод, лазіння по гімнастичній драбині, перерелазання – сприятимуть розвитку координації, сили та інших фізичних якостей та рухових здібностей.

Особливо цінні в інклюзивній фізичній культурі вправи в рівновазі – різновиди ходьби по гімнастичній лаві або на низькій колоді (вперед, боком, на носках, переступання через предмети, повороти на 90° та 180°, тощо), різновиди рівноваги, вправа «Ластівка», виконання цих вправ будуть розвивати координацію рухів, виховувати увагу, самовладання, орієнтування у просторі, сприятимуть формуванню правильної постави.

Як би не дивно це звучало, але в інклюзивній фізичній культурі широко використовуються елементарні акробатичні вправи–перекати (назад та в сторону в групуванні, перекати праворуч/ліворуч з положення лежачи на спині або животі), перекиди вперед та назад.

Використання акробатичних вправ сприяє розвитку координації, орієнтування у просторі, а також розвиває вольові якості, такі як сміливість та рішучість. Вільні вправи та елементи художньої гімнастики в інклюзивній фізичній культурі використовуються у вигляді ритмопластичних вправ, вправ із різнокольоровими стрічками, м'ячам, обручами, тощо.

Ці засоби гімнастики застосовуються в поєднанні з елементами хореографії та танцювальними вправами (крок польки, крок притопом, біг гопака, тощо). В інклюзивній фізичній культурі також використовуються вправи на гімнастичних приладах (снарядах), це переважно вправи у висах і упорах, переважно без обертальних рухів.

Так, наприклад:

- у висі хватом зверху, спиною на гімнастичній драбині, можна виконувати почергове піднімання ніг, одночасне піднімання зігнутих та прямих ніг;
- у висі обличчям до гімнастичної драбини – розведення ніг, почергове піднімання прямих ніг;
- у висі на перекладині та у висі лежачи на низькій перекладині – підтягування,
- у висі на перекладині – піднімання ніг (зігнутих та прямих), що сприятиме розвитку силових здібностей.

Вправи в упорах на гімнастичних приладах – перекладині, паралельних брусах:

- розмахування,
- перемахи правою (лівою), тощо.

В інклюзивній фізичній культурі з усіма віковими категоріями та нозологіями учнів з ООП широко використовуються ігри та естафети. Ігри та естафети включають більшість засобів гімнастики:

- біг,
- ходьбу,
- стрибки,
- лазіння,
- перемазання,
- метання,
- вправи з предметами, а тому є незамінними в роботі зі школярами з ООП.

Методично правильний, «грамотний» підбір ігор та естафет сприятиме розвитку практично всіх фізичних якостей та рухових здібностей школярів. Вважаємо, доцільним зауважити, що використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі зі школярами з ООП слід використовувати відповідно дидактичним принципам: загально дидактичними та спеціальними принципами:

- свідомості,
- активності,
- доступності,
- систематичності,
- послідовності й наступності педагогічних впливів,
- адекватності,
- оптимальності,
- варіативності педагогічних впливів,
- індивідуального й диференційованого підходу виховання та навчання,
- пріоритетності ролі мікросоціуму,
- безперервної комплексного впливу на особистість «особливих» школярів[11; 20].

Підбір та використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі школярів з ООП, повинен здійснюватися відповідно вади (нозології), з урахуванням віку, фізичних, психічних можливостей та спроможностей, відповідно розвитку фізичних якостей та здібностей, з врахуванням супутнього

діагнозу. Як зазначає Ю. Седляр [11]: «... потрібно дотримуватися рекомендованих основних завдань» в фізкультурній роботі зі школярами ООП, а саме:

- «корекція (подолання) наявних рухових порушень,
- зміцнення здоров'я,
- поліпшення пристосувальних можливостей організму,
- сприяння його правильному фізичному розвитку;
- підвищення фізичної й розумової працездатності;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму;
- формування основних рухових умінь і навичок;
- розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, рівноваги, координації, точності, швидкості й витривалості відповідно до рівня можливостей);
- формування потреби до регулярних самостійних занять фізичною культурою;
- формування потреби в здоровому способі життя».

А спілкування, співпраця та взаємодія практично здорових школярів з учнями-однолітками з ООП, як зазначають вчені Г. Гук та І. Боднар [3]: наголошують: «...сприятиме формуванню в здорових школярів гуманності, співчуття, милосердя, терпимості, милосердя, доброзичливості, відповідальності, що є ефективним засобом морального виховання». Саме завдяки такій взаємодії школярі вчаться природно сприймати і толерантно ставитися до людських відмінностей, вони стають більш чуйними, готовими до взаємодопомоги [10].

4.4. Типові плани-конспекти уроку фізичної культури варіативного модулю «Гімнастика» для учнів 5-9 класів

План-конспект уроку фізичної культури варіативний модуль «Гімнастика» для учнів 5 класу

Клас: 5

Модуль: Гімнастика

Освітні завдання уроку:

1. Ознайомити учнів із правилами виконання загальнорозвивальних вправ із малим м'ячем для формування правильної постави.
2. Навчити виконувати комплекс вправ із рівноваги на гімнастичній лаві.
3. Сприяти розвитку стрибучості, швидкості, координації рухів, силових якостей.
4. Виховання моральноволевих якостей, витримки, уміння долати труднощі; розвивати почуття організованості, взаємодопомоги, дисциплінованості.

Інвентар: гімнастичні лави, гімнастичні палиці, скакалки, обручі, гімнастична стінка, м'ячі, мішечки з піском, кубики,

№ З/П	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина 13 – 15 хв.			
1.	Вхід у спортзал. Шикування в шеренгу, привітання. <i>Повідомлення завдань уроку.</i>	2 хв.	У колону по одному. Рівняння; стежити за поставою; зовнішнім виглядом.
2.	<u>Раунд 1. Пробудження</u> Ходьба, руки на поясі: - На носках; - На зовнішній стороні стопи; - На внутрішній стороні стопи; - В напівприсіді; - Прискорено	2 хв.	Вправи виконувати поперечною «змійкою» (по коротких границях); стежити за поставою.
3.	Біг рівномірний зі зміною напрямку (за сигналом учителя).	2 хв.	Дистанція 2 кроки.
4.		30с.	

	Ходьба. Вправи на відновлення дихання: 1 – 2 – руки догори (вдих) 2 – 4 – руки вниз (видих) Перешикування із колони по одному, У колону по чотири, послідовними поворотами в русі.		Роздача малих м'ячів. Звернути увагу на дотримання інтервалу і дистанції, а також на одночасний поворот усієї четвірки учнів.
1.	Комплекс загальнорозвивальних вправ з малим м'ячем на місці. В.п. – о.с. м'яч внизу. 1 – 2 – руки через сторону вгору, передати м'яч у ліву руку (вдих).	8 хв.	
2.	3 – 4 – вихідне положення (видих). В.п. – ст. ноги нарізно, руки в сторону, м'яч у правій руці.	4 – 5 р.	Підіймаючи голову, стежте за передачею м'яча.
3.	1 – руки вперед, передати м'яч в ліву руку. 2 – В.п. 3 – 4 – те ж саме, передати м'яч у праву руку.	4 – 5 р.	Спину тримати рівно.
	В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1 – нахил вправо, руки за голову, передати м'яч у праву руку. 2 – В.п.	4 – 5 р.	При передачі м'яча лікті відведені у сторони – назад. Дихання рівномірне.
4.	3 – нахил вліво, руки за голову, передати м'яч у ліву руку 4 – В.п. В.п. – ст.. ноги нарізно, м'яч угору.	4 – 5 р.	Ноги в колінах не згинати, м'яч на підлогу не кидати. Стійку можливо змінювати, поступово зменшуючи відстань між стопами.
5.	1 – нахил уперед, покласти м'яч на підлогу між ніг (видих). 2 – В.п. (вдих) 3 – нахил уперед, узяти м'яч (видих)	4 – 5 р.	
6.	4 – В.п. (вдих) В.п. – широка стійка, руки – в сторони. 1 – нахил до лівої ноги, руки вниз, передати м'яч у ліву руку під ногою (видих).	4 – 5 р.	Нахил виконувати з прямими ногами.
	2 - В.п. (вдих)	4 – 5 р.	

7.	3 – 4 те саме, до другої ноги, передати м'яч у праву руку. В.п. – ст.. ноги нарізно, руки в сторони. 1 – мах правою ногою вгору, руки вперед, передати під ногою, м'яч у праву руку (видих) 2 - В.п. (вдих) 3 – мах лівою ногою вгору, руки вперед, передати під ногою м'яч у праву руку.	4 – 5 р.	Коліна не згинати, руки не опускати, спину тримати рівно. Встаючи, розправляй плечі та підіймай чітко в сторони.
8.	В.п. – основна стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці.	4 – 5р.	
9.	1 – глибокий присід, коліна разом, руки вниз, передати м'яч у ліву руку, над головою (видих) 2- В.п. (вдих) 3 – 4 те саме, передати м'яч у праву руку.	4 – 5 р.	Кидати м'яч вертикально, з місця не сходити. Дихання рівномірне.
10.	В.п. – основна стійка, м'яч у руках, внизу. Кинути м'яч угору, зробити оплеск за спиною, спіймати м'яч двома руками.В.п. – ст.. ноги нарізно, руки на пояс, м'яч на підлозі між ніг. 1 – стрибком ліву ногу вперед, праву назад (в лінію). 2 – стрибком ноги нарізно. 3 - стрибком праву ногу вперед, ліву назад 4 – стрибком ноги нарізно. Ходьба на місці. Вправи на відновлення дихання.1 – 2 руки догори (вдих) 3 – 4 руки донизу (видих)	4 – 5р.	Слідкувати, щоб м'яч залишився на місці.
11.	Перешикування з колони по чотири в колону по одному. Ходьба на обхід, складання м'ячів. Перехід до наступного виду занять.		Повороти ліворуч. Звернути увагу на дотримання інтервалу.
12.	Перешикування за кольором.		Учні перешиковуються за своїм кольором, який прикріплений у кожного на футболці.
Основна частина 25 – 27 хв.			

1.	<u>Раунд 2. Грація.</u> Вправи з рівноваги на гімнастичній лаві: - Ходьба навшпиньках, руки в сторони на голові – мішечок з піском); - Те саме, переступаючи кубики; - Ходьба в присіді; - Ходьба приставним кроком, правим лівим боком, рук на поясі.		Спину протягом виконання вправ тримати рівно.
2.	<u>Раунд 3. Стрибуни.</u> Вправи на розвиток стрибучості за допомогою гімнастичної лави. Стрибки: - На обох ногах через лаву з підскоком; - Те саме, без підскоку; - На лівій нозі, без відскоку; - На правій нозі з підскоком; - Змінне вистрибування вгору з правої на ліву ногу; - З наскоком на лаву обома ногами; - Ноги нарізно за лавою, підскік з одночасним доторканням внутрішніми сторонами стоп.	1 підхід	Стрибки виконувати з м'яким приземленням, слідкувати за дотриманням інтервалу.
3.	<u>Раунд 4. Богатирі.</u> Вправи на розвиток силових якостей. Згинання – розгинання рук в опорі, лежачи на гімнастичній лаві: - Лежачи на підлозі, з опорою стегна на гімнастичну лаву; - Те саме, з опорою ніг на гімнастичну лаву; - Лежачи на гімнастичній лаві, робити змінне підтягування руками.	Хл. – 10 р. Дів. – 7 р. Хл. – 10 р. Дів. – 5 р. Хл. – 10 р. Дів. 5 р. 1 – 2 р.	Руки на ширині плеч, кисті вперед. При згинанні рук необхідно грудьми опору. Ноги зігнуті в колінах

4.	<u>Раунд 5. Хто швидше?</u> <i><u>Комбіновані естафети.</u></i> Тримаючи гімнастичну палицю під колінами, дострибати « жабкою» до лінії, покласти палицю, добігти до фішки, стрибнути 5 разів через скакалку на двох ногах, повернувшись, бігом до наступного учасника.	1 р.	Слідкувати за чітким виконанням завдань.
Заключна частина 7 – 9 хв.			
1.	Перешикування в одну колону.	1 хв.	
2.	Ходьба по колу. Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	
3.	« Гра на уважність».	2 хв.	
4.	Підведення підсумків уроку.	10 хв.	Відзначити учнів, які добре працювали на уроці.
5.	<i>Домашнє завдання:</i> Згинання – розгинання рук в упорі лежачи.	10 – 15 р.	Звернути увагу на необхідність самостійних занять для поліпшення фізичного стану.

**План-конспект уроку фізичної культури варіативний модуль
«Гімнастика» для учнів 6 класу**

Клас: 6

Модуль: Гімнастика

Освітні завдання уроку:

1. Ознайомити учнів із правилами виконання загальнорозвивальних вправ із малим м'ячем для формування правильної постави.
2. Зміцнення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Навчити виконувати піднімання тулуба із положення лежачи (прес 3х20 р.)
4. Навчити виконувати акробатичні елементи (упор-присід-перекат – в стійку на лопатках; «міст» із положення лежачи; перекид вперед; перекид назад; стійка на голові).

Інвентар та обладнання: важкі м'ячі, свисток, гімнастичні мати.

№ З/ П	Зміст уроку	Дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина 13 – 15 хв.			
1.	Вхід у спортзал. Шикування в шеренгу, привітання. <i>Повідомлення завдань уроку.</i>	2 хв.	У колону по одному. Рівняння; стежити за поставою; зовнішнім виглядом.
1. 2.	Стройові вправи. Різновиди ходьби: - на носках, руки на тулуб; - на п'ятках, руки за голову; - на зовнішній стороні стопи; - на внутрішній стороні стопи, руки за спину; - в повному присяді, руки на коліна; - з високим підніманням стегна, руки перед собою; - закидання гомілки, руки за спину;	До 60с До 60с До 2хв.	Перехід у колону по одному Шикування. Повідомити завдання на урок, пояснити, перевірити готовність учнів до уроку. Фронтальний метод. Учні виконують вправи за командою вчителя. Вчитель випрямляє помилки: підказкою, зауваженням, повторним поясненням, повторним виконанням. Спина рівна, вище стегно піднімати.

3. 4. 5.	- руки вперед,прямі ноги вперед; - звичайний біг; Різновиди бігу,стрибків: - закидання гомілки; - з високим підніманням стегна; -«ножиці»; - вистрибування вгору; - стрибки випадами; - приставний крок правим боком; - приставний крок лівим боком; - схресний крок; - спиною вперед; - повільний біг з переходом на ходьбу; Перешиккування з однієї колони в дві. Повторити комплекс загально-розвиваючих вправ в русі. - праву руку вгору,рухи прямими руками на кожний рахунок; - руки перед грудьми,1-2-ривки зігнутими руками,3-4-прямими; - руки до плечей,оберти зігнутими руками вперед,назад; - руки вздовж тулуба,оберти прямими руками вперед,назад; - руки вздовж тулуба, в сторони, в сторони,в.п. - руки за голову,повертання тулуба на кожний крок; - нахили праворуч,ліворуч; - нахил, присідання,нахил, крок вперед; - відновлення дихання.	До 30м До 30 м До 30м До 30м До 30м До 30м До 30 м 45 сек До 4 хв..	Вище гомілку,спину тримаємо рівно. Ноги в колінах не згинати. Темп повільний. Потоковий метод організації діяльності учнів. Всі вправи виконувати за командою вчителя. Підказка,порада,зауваження. Ширше випади(індивідуально) Стрибки виконувати вище,спина рівна. Індивідуальний метод організації діяльності учнів. Розповісти,пояснити,показати. Виконувати за командою вчителя. Виправляти помилки: вказівкою, порадою, розпорядженням,повторним поясненням,повторним виконанням. Слідкуємо за поставою. Спину тримати рівно.
Основна частина 25 – 27 хв.			

1.	Вправи з навантаженням з - присідання – 30 р. - передача м*яча під ногами; - оберти тулуба праворуч,ліворуч;	До 10хв.	Вправи виконувати індивідуально Розповісти,пояснити,показати. Виконувати за командами,виправляти помилки:вказівкою, порадою,розпорядженням,повторним поясненням,повторним виконанням
2.	Зміцнення м*язів пресу. - підйом тулуба із положення лежачи на животі,руки за голову 2х10 раз. - підйом тулуба із положення лежачи на спині в сід 1х20 р.;	До 10хв.	Вправи виконуються індивідуально Слідкувати за правильним диханням
3.	Акробатичні вправи: - упор сидячи –перекат назад в стійку на лопатках. - « міст»; - перекиди вперед,назад; - стійка на голові.		
Заключна частина 7 – 9 хв.			
1.	ходьба,вправи на увагу,на розслаблення,дихальні вправи.	До 60с. До 60с.	Індивідуальні дії,виконувати за командою вчителя,виправляти помилки.
2	Підсумок проведеного уроку.		Темп повільний.
3	Оцінити учнів.		Акцентувати увагу на основних моментах уроку.
4	Організований перехід до класу.		Пояснити об*активність оцінювання Перехід у колону по одному.

**План-конспект уроку фізичної культури варіативний модуль
«Гімнастика» для учнів 7 класу**

Клас: 7

Модуль: Гімнастика

Освітні завдання уроку:

- 1.Розвивати в учнів навички самостійної роботи під час виконання фізичних вправ.
- 2.Перевірити уміння і навички у виконанні силових вправ.
- 3.Сприяти розвитку координації рухів, уваги під час виконання фізичних вправ, в іграх.
- 4.Сприяти вихованню морально — вольових якостей, витримки, вміння долати труднощі, організованості, взаємодопомоги, дисциплінованості.

Інвентар та обладнання: маршрутні карти, секундомір , гімнастичні мати, скакалки.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина (15 хв.)			
1	Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку	1 хв.	Фронтальний метод стежити за поставкою, зовнішнім виглядом
2	Правила поведінки: безпеки на уроці	15 с	
3	Організовуючи вправи:	1хв.	1- крок вперед; 3-4 поворот праворуч; 5-6 поворот ліворуч; 7-8 крок назад. Правильність і чіткість виконання.
4	Ходьба в обхід: - на носках 1-4 — руки на пояс; на п'ятках 5-8 — руки на голову; - з плесканням у долоні: 1— сплеск у долоні перед грудьми; 2—сплеск за спиною; 3— пропустити;	1хв 8 кроків 12 кроків	Звернути увагу на поставу Звернути увагу на почуття ритму

	4— сплеск над головою		
5	Біг: - рівномірний - біг – гра “Світлофор” Зелений кружок – різновиди бігу; Жовтий – перехід на ходьбу; Червоний – зупинитися - підготовка до гри - пояснення гри - проведення гри підведення підсумків гри.	1 хв. 1,5 хв.	Поточним методом 1-2 кроки — вдих 3-4 кроки — видих дистанція 2 кроки
6	Ходьба: вправи на відновлення дихання: 1-2 – руки вгору 3-4 – руки вниз Перешикування із колони по одному по три послідовними поворотами в русі	1 хв.	Вдих Видих
7	Вправи ранкової гімнастики: В.п. – основна стійка (о.с.) 1 – 2 – плечі вгору, піднятися на носки; 3 – 4 – так, як і на рахунок 1 – 2. В.п. – о.с. – ноги на ширині плечей 1 – полу присід, руки в сторони; 2 – в.п.; 3 – 4 – так, як і на рахунок 1 – 2. В.п. – о.с. – руки вперед долонями в середину 1 – поворот вправо на носках, руки “натягують лук”; 2 – в.п.; 3 – 4 – так, як і на рахунок 1 – 2, але в іншу сторону. В.п. – о.с. – нахил вперед, руки вперед; 1 – поворот тулуба вправо, руки за спину; 2 – в.п.; 3 – поворот тулуба вліво, руки за спину; 4 – вихідне положення В.п. – о.с. – руки в сторони	9 хв. 8 раз 8 раз 6 раз 6 раз 6 раз	Звернути увагу на правильну техніку виконання вправ. Учні самі командують і виконують вправи. Спина пряма, руки на 1 – долонями вгору на 3 – долонями вниз Голову повертати вслід за руками Ноги та спина прямі поворот виконувати на носках

Заключна частина (5 хв.)			
1	Перешиккування в круг, ходьба	30 с	Руки вгору — вдих, Руки вниз — видих Закриті очі
2	Вправи на релаксацію: - у положенні сидючи — ноги нарізно, виконання дихальних вправ:	1,5 хв.	
3	- лягти на спину і повністю розслабитися.	3 — 4 рази	
4	Перешиккування в одну шеренгу	10 с	Визначити кращих, дати поради відстаючим
5	Підведення підсумків уроку Домашнє завдання	2 хв.	
	- згинання та розгинання рук в упорі лежачи 3 х 15 (дів.); 3 х 20 (хл.); - піднімання тулуба з положення лежачи 3 х 20 (дів); 3 х 30 (хл.)	15 с	

**План-конспект уроку фізичної культури варіативний модуль
«Гімнастика» для учнів 8 класу**

Клас: 8

Модуль: Гімнастика

Освітні завдання уроку:

1. Повторити комплекс вправ для укріплення м'язів ніг;
2. Вивчити стройові вправи;
3. Закріпити силові вправи для м'язів рук та преса;
4. Сприяти розвитку сили, витривалості, уваги та швидко - силових реакції;

Інвентар та обладнання: гімнастичні лави, гімнастичні мати, фішки, поперечини, гімнастична стінка.

№ з/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
Підготовча частина (15 хв)			
	Організований перехід до місця занять	30 с	
	Шиккування, привітання, рапорт. Запитати про самопочуття учнів. Повідомити задачі уроку. Нагадати правила техніки безпеки.	1 хв	В одну шеренгу
	Вимірювання ЧСС	1 хв	Дізнатися результати вимірювання
	Стройові вправи в русі: - ходьба стройовим кроком (під рахунок); - перешикування з колони по одному в колону по чотири поворотом ліворуч; - повороти наліво, направо, кругом ; - ходьба протиходом та “змійкою”; - ходьба по діагоналі та по запропонованих кутах спортивного залу.	4 хв	Слідкувати за чітким виконанням стройових вправ, слідкувати за поставою та правильністю виконання.
	Перешикування з однієї колони в чотири колони в русі.	30 с	Перед кожною колоною стоїть гімнастична лава. Розподілитися по

			всій лаві щоб не заважати один одному
	Загальнорозвивальні вправи на місті біля гімнастичної лави:	5 хв	
	1. В. п.- о. с. - руки на пояс 1- 4 — колові рухи голови вправо 5 - 8 — колові рухи голови вліво.	4 -6 р	
	2. В. п. - о. с. Руки в сторони 1 — руки вперед 2 — в. п. 3 — руки вгору, стати на носки 4 — в. п.	4- 6 р	Стояти до гімнастичної лави боком слідувати за поставою
	3. В. п. о. с. Руки на пояс 1 — випад стати правою ногою на лаву, руки вперед 2 — в. п. 3 — 4 те саме повернувшись іншим боком до лави	6-8 р	краще стати у шаховому порядку щоб лави не рухалась
	4. В. п. о. с., руки в сторони 1 — правою ногою на лаву, права рука на пояс, ліва вгору, нахил вправо 2 — в. п. 3 — 4 те саме повернувшись до лави іншим боком.	6-8 р	
	5. В. п. о. с. Обличчям до лави 1 — поставити на лаву праву ногу, нахил вперед 2 в. п. 3 — поставити на лаву ліву ногу, нахил вперед 4 в. п.	4-6 р	ногу не згинати
	6. В. п. Ноги нарізно, руки на пояс 1 — нахил торкнутися лави руками 2 В. п.	4-6 р	
	7. В. п. о. с. Спиною до лави 1 — сісти на лаву руки вперед 2. в. п.		тримати спину рівною
	8. В. п. Сід на лаві 1 — зігнути ноги 2 — випрямити ноги під кутом 45° 3 — зігнути ноги 4 в. п.	6-8 р	
	9. В. п. Сід на лаві, руки вгору	4-6 р	

	1 — 3 нахил, торкнутися носків ног 4 — в. п. 10. В. п. о. с. Боком до лави 1 — 8 стрибки на носках 9 — 16 ходьба на місті	2-3 р	ноги не згинати слідкувати за поставою
Основна частина (25 хв)			
	Перешиккування в колону навпроти лави, яка стоїть вздовж		
	Загальнорозвивальні вправи в русі: - наступити на лаву та пройти по ній звичайним кроком, руки на поясі; - пройти по лаві на носках, руки в сторони; - з положення лежачі на животі підтягуємося тримаючись за лаву; - стати на лаву, а потім зістрибнути з неї ноги нарізно і знову стрибнути на лаву; - стати з одного боку лави та почати перестрибувати її на інший бік; - стати з одного боку лави та почати переступати її схресним кроком трошки підстрибуючи; - стати біля лави розподілившись по всій її довжині. Права нога на лаві. За сигналом з підскоком міняємо ногу. - стати обличчям до лави та за сигналом наступити на неї правою ногою потім лівою, а потім у зворотному порядку зійти на підлогу; - сісти на лаву тримаючи один одного за ноги. За сигналом почати качати прес; - лягти на лаву стегнами, обличчям до підлоги, руки за голову. За сигналом прогнутися якомога більше;	8 хв 1 - 2 р 1 — 2р 1 — 2 р 1 — 2 р 1 — 2 р 1 — 2 р 30с 30с 30с 30с	Після кожної вправи робимо зіскок. Слідкувати щоб діти виконували його правильно. Не поспішати. Робимо з просуванням уперед. Перестрибуємо “змійкою”. Слідкувати за дистанцією. Слідкувати щоб опорна нога повністю випрямлялась. Наче піднімаємось на сходи руки за голову руки за голову, прогинатися якомога більше тримати тулуб

	- згинання та розгинання рук в упорі лежачі від гімнастичної лави.	30с	рівно
	Прибрати гімнастичні лави та шикуватися біля поперечин.	30 с	Дистанція та інтервали 2 — 3 кроки.
	1. Підтягування у висі лежачи на низькій поперечині (дівчата); 2. Підтягування на високій поперечині (хлопці)	6 хв	Тулуб тримати рівно, руки згинати повністю
	Естафети та рухливі ігри	10хв 30с	
	1. Клас ділиться на три колони. За сигналом вчителя направляючий біжить до гімнастичної лави, пробігає по ній, зістрибує. Біжить до обруча, заходить в нього присідає п'ять разів і повертається до своєї команди, передаючи естафету наступному гравцю. Перемагає команда, яка першою впорається із завданням. За командою учителя направляючий добігає до лави лягає на неї та підтягується на животі до кінця лави. Встає добігає до обруча, в якому лежить скакалка, стрибає десять разів, ложить її знову в обруч та повертається до своєї команди, передаючи естафету наступному гравцю.	1 — 2р 1 — 2р	Слідкувати за правилами передачі естафети та правильністю виконання вправ. Пояснити правила техніки безпеки
Заклучна частина (5хв)			
	Шиккування учнів.	30с	В дві шеренгу
	Гра “Люстерко”. Учні стоять обличчям один до одного. За завданням вчителя перші номери виконують певне завдання, а другі номери намагаються повторити їх рухи. Потім виконують завдання другі номери, а перші повторюють за ними.	2хв	Завдання можуть бути різні. Наприклад: приготувати чай, умитися та почистити зуби вранці, вдягнутися на вечірку, три фізичні вправи тощо. Варіантів може бути безліч.

	Підсумки уроку.	1хв	
	Вимірювання ЧСС.	1хв	Дізнатися результати вимірювання.
	Домашнє завдання.	30с	
	Організований вихід із спортивного залу.		

План-конспект уроку фізичної культури варіативний модуль «Гімнастика» для учнів 9 класу

Клас: 9

Модуль: Гімнастика

Освітні завдання уроку:

1. Повторити та закріпити техніку виконання акробатичних вправ.
2. Розвивати фізичні якості учнів методом колового тренування та самостійної роботи під час виконання вправ по станціях.
3. Виховувати дисциплінованість, почуття єдності та увагу учнів на уроках гімнастики.

Інвентар та обладнання: висока та низька перекладини, паралельні бруси гімнастичні мати, гриф від штанги, гантелі, резина (жгут), скакалки, гімнастичні круги, гімнастична драбину, свисток, секундомір.

№ п/п	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 13хв			
1.	Шикування, привітання, повідомлення теми і завдань уроку	1 хв.	У шеренгу, простежити за охайністю спортивної форми
2.	Правила поведінки і техніки безпеки під час уроку	15 с.	Виконувати вправи за командою
3.	ЧСС за 6 с.	10с.	Готовність учнів до уроку
4.	Стройові вправи: - повороти на місці; - перешикування з однієї шеренги в дві і назад; - перешикування в три шеренги і назад	1 хв.	Правильність і чіткість виконання.

5.	Різновиди ходьби з виконанням вправ на поставу: А) на носках, руки на пояс; Б) на п'ятках, руки на голову; В) на зовнішньому боці ступні, руки на пояс; Г) на внутрішньому боці ступні, руки на пояс; Д) перекатом з п'ятки на носки; Є) напівприсівши, руки на пояс;	1 хв.	У колоні по одному, в обхід по залу. Стежити за поставою. Плечі розправити, підборіддя підняти, тулуб тримати рівно.
6.	Біг: - повільний, рівномірний; - приставними кроками правим боком; - приставними кроками лівим боком.	2 хв.	Не обганяти один одного, тримати дистанцію поточним методом дивитись через ліве плече
7.	Ходьба. Вправи на відновлення дихання. 1-2 – руки вгору, глибокий вдих. 3-4- руки вниз, видих Перешикування з колони по одному в колону по три з поворотами в русі.	15 с. 15 с.	Відновлення дихання. Глибокий вдих. Проходячи в колоні, інтервал 2 метри.
8.	І. В.п. – о.с. палиця вертикально в руках перед грудями 1-2. – поворот тулуба праворуч, палиця вертикально. 3-4.- поворот тулуба ліворуч. ІІ. В.п. стійка на колінах, палиця за головою. 1. – поворот тулуба праворуч, палицю вгору; 2. – в.п. 3-4 – те саме, ліворуч. ІІІ. В.П. – о.с. палиця внизу. Стійка на правій нозі, ліву назад горизонтально підлозі, палицю вперед. в.п.	7 хв	Палицю тримати вертикально при поворотах. Тулуб тримати рівно, не нахилитися. Слідкувати за правильним виконанням, нога – горизонтально підлозі.

	3-4. те саме на лівій нозі, праву назад горизонтально підлозі, палицю вперед. 5. в.п. IV. В.п. о.с. палиця внизу ззаду 1. – присісти на всій стопі, затиснути палицю під коліном, руки внизу; 2. – взяти палицю і підвестися у в.п. V. В.П. – о.с. руки на поясі, палиця на підлозі попереду. 1. Стрибок через палицю вперед. 2. Стрибок через палицю назад. 3. Стрибок з поворотом ліворуч – палиця між ніг. 4. в.п. 5. Стрибок вперед. 6. в.п. 7. Стрибок з поворотом праворуч, палиця між ніж. 8. в.п.		Спина рівна. На палицю не наступати, стрибати вгору.
9.	Комплекс загально розвивальних вправ з м'ячами I В.п. – о.с. м'яч у двох руках внизу попереду. 1. М'яч вгору, права нога назад на носок, потягнутися; 2. в. п. 3-4.- те саме, ліва нога назад на носок. II. В.п. – о.с. м'яч на долоні правої руки. 1.- руки в сторони. 2. – руки вгору, перекласти м'яч в ліву руку. 3. – руки в сторони. 4. –в.п. III. В.п. – о.с. м'яч на долоні правої руки. 1.- руки в сторони. 2.- поворот в ліву сторону, перекласти м'яч в ліву руку		

3.- руки в сторони 4.- в.п. 5-7.- те саме, поворот в праву сторону 8.- в.п. IУ. В.п. – о.с. – м'яч угору, ноги на ширині плечей. 1.Нахил тулуба вліво. 2. в.п. 3-4 те саме вправо. У. В.п.- о.с. м'яч в правій руці, ноги на ширині плечей. 1-4. –кругові оберти тулуба вліво, одночасно обертати м'яч навколо тулуба руками. 5-8. – те саме вправо. УІ. В.п. – ноги ширше плечей , м'яч на підлозі в правій руці. 1. Нахил вліво, присідання на лівій нозі. 2. Перекатуємо м'яч з правої руки до лівої. 3-4. Те саме в ліву сторону. УІІ.В.п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснений між стопами. 1. Зігнути ноги. 2. Випростати ноги з м'ячем угору. 3. Зігнути ноги. 4. В.п. УІІІ. В.п. упор сидячи ззаду, м'яч затиснений між стопами. 1. Підняти прямі ноги з м'ячем і повернути ноги вправо. 2. В.п. 3. Те саме вліво. 4. В.п. Перешиккування з колони по три в колону по одному.	15с.	Зберігати рівновагу, глибокий нахил Оберти робити з високою амплітудою Повний нахил з присіданням, протилежна нога пряма, тулуб рівний. М'яч не випускати, ноги прямі.
Основна частина 24 хв.		

1.	Розподіл учнів по станціях по 4-5 учня. Виконання вправ на кожній станції до свистка. Потім перехід до наступної станції. Станція1. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині В.п. лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за голову Піднімання тулуба з положення лежачи на животі В.п. лежачі на животі,ноги прямі,руки за голову хлопчики дівчата спец. група	4хв 25×2 20×2 15×2	Заповнювати щоденник власних досягнень і самоконтролю фізичних якостей на станціях. Руки за голову, лікті в сторони, відстань між ступнями 30см, правильно дихати, відпочинок між підходами 15-20 сек. спец. Група. Виконує по можливості
2.	Станція 1. Згинання та розгинання ніг в упорі лежачи по колу. В.п. – руки в упорі лежачи,ноги прямі. 1.- зігнути ноги під себе 2.- в.п. Станція 2. Жим гантелів за голову стоячи. В.п. – ноги на ширині пліч,руки з гантелями підняті до верху 1.- руки зігнути за голову 2.- в.п. Жим грифа на біцепс стоячи. В.п. – ноги на ширині пліч,руки тримаючи гриф в положенні пояса 1.-руки зігнути до пліч. 2.- в.п. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи по колу. В.п. – руки в упорі лежачи,ноги прямі. 1. – зігнути руки до підлоги. 2.- в.п.	4хв. 3×15 2×15 2× 10	Ноги прямі, правильно дихати. Спецгрупа ноги зігнуті в колінах або по черзі праву і ліву ноги, відпочинок 15-20 сек. Ноги тримати рівно,слідкувати за технікою дихання.
3.	Станція №3. Стійка на голові. В.п.- стійка в упорі лежачи,ноги зігнуті.	4хв. 3× 7 3×10 2×5	Підстраховувати один одного. Тулуб тримати рівно, ноги не згинати.

	1.- стійка на голові,ноги прямі,руки на підлозі тримаючи тулуб. 2.- в.п. Перекили вперед і назад		Відпочинок між підходами 15-20 сек. Виконує по можливості.
4.	Станція №4. Підйом з переверотом на брусах. З упору на руках з переверотом. Підйом ніг на брусах. Махи ногами нарізно. Скакалка	2хв. 3х30	Тримати рівно вагу, робити більші перевероти, відпочинок 15-20 сек.
5.	Станція №5 Підтягування на високій перекладині з закиданням ніг за шведську стінку. Підтягування на низькій перекладині хватом до себе. В.п. – руки розгинанні на перекладині у висі,ноги прямі. 1.- зігнути руки у висі на перекладині. 2.- в.п. Тяга верхнього та нижнього блоку стоячи (резина) Тягнути резину з нахилами та поворотами.	2хв.	Тулуб тримати рівно,слідкувати за технікою дихання.
6.	Станція №6. Чехарда з присідами та нирок з віджиманнями. Працюють в парах. Один працює, інший відпочиває.	4хв. 2×30 2×20 15-20р	Стрибати однаковим темпом, поштовх двома ногами. Нирок між ніг, темп повільний.
7.	Перешикування в одну шеренгу	15 сек.	
8.	Вправи по колу на відновлення дихання.	30 сек.	Глибокий вдих
9.	ЧСС за 6 сек.	10 сек.	
	III. Заключна частина	8хв	
1. 2. 3.	Шикування в одну шеренгу. ЧСС за 6 сек. Вправи на відновлення дихання.	30 сек. 15 сек. 30 сек.	Звернути увагу на учнів з підвищеним пульсом
4. 5.	ЧСС за 6 сек. Підбиття підсумків уроку. Оцінювання роботи на уроці	10 сек. 1хв.	Визначити кращих учнів.

Питання для самоконтролю та для самостійного опрацювання

1. *Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.*
2. *Характеристика гімнастики як одного з основних засобів фізичного виховання.*
3. *Завдання гімнастики. Засоби гімнастики.*
4. *Методичні особливості гімнастики.*
5. *Національні системи гімнастики: німецька система гімнастики, шведська система гімнастики, французька система гімнастики, сокольська система гімнастики.*
6. *Гімнастична термінологія.*
7. *Вимоги до гімнастичної термінології.*
8. *Правила гімнастичної термінології: способи заснування термінів, правила застосування термінів, правила скорочень;*
9. *Правила та форми запису гімнастичних вправ.*
10. *Освітні та оздоровчі види гімнастики.*
11. *Спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.*
12. *Характеристика гімнастичних вправ.*
13. *Класифікація гімнастичних вправ.*
14. *Характеристика статичних, динамічних, махових, силових та стрибкових вправ.*
15. *Основи техніки гімнастичних вправ.*
16. *Організаційні основи навчання гімнастичних вправ.*
17. *Зміст етапів навчання гімнастичними вправам.*
18. *Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ.*
19. *Фізіологічні основи формування рухових навичок.*
20. *Основні фази становлення рухових навичок.*
21. *Методика виправлення помилок.*
22. *Дидактичні принципи навчання гімнастичних вправ.*

23. *Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці: принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності, свідомості та активності.*
24. *Загальні методи навчання і вдосконалення рухових дій. Методи цілісної і розчленованої вправи.*
25. *Характеристика вправ загального розвитку (ВЗР).*
26. *Особливості методики складання комплексів ВЗР.*
27. *Методичні особливості проведення ВЗР.*
28. *Характеристика стройових вправ.*
29. *Методика проведення стройових вправ.*
30. *Характеристика акробатичних вправ.*
31. *Техніка виконання акробатичних вправ.*
32. *Методика навчання акробатичних вправ.*
33. *Техніка безпеки під час виконання акробатичних вправ.*
34. *Характеристика прикладних вправ.*
35. *Методика навчання та проведення прикладних вправ.*
36. *Характеристика основних стрибків.*
37. *Характеристика гімнастичних стрибків; основні стрибки: прості стрибки (неопорні) та їх різновиди; стрибки початкової підготовки та їх різновиди.*
38. *Методика навчання стрибків.*
39. *Техніка виконання опорних стрибків.*
40. *Методика навчання опорних стрибків.*
41. *Техніка безпеки під час виконання опорних стрибків.*
42. *Вільні вправи.*
43. *Характеристика вправ на колоді.*
44. *Особливості техніки виконання вправ на колоді.*
45. *Техніка безпеки під час виконання вправ на колоді.*
46. *Характеристика вправ на брусах*
47. *Особливості техніки виконання вправ на брусах.*

48. *Методика навчання вправам на брусах.*
49. *Техніка безпеки під час виконання вправ на брусах.*
50. *Характеристика вправ на перекладині.*
51. *Особливості техніки виконання вправ на перекладині.*
52. *Методика навчання вправам на перекладині.*
53. *Техніка безпеки під час виконання вправ на перекладині.*
54. *Запобігання травматизму під час занять гімнастикою.*
55. *Причини травматизму, їх профілактика під час занять гімнастичними вправами.*
56. *Характеристика травматичних ушкоджень на заняттях гімнастикою та перша допомога.*
57. *Страховка і допомога під час виконання гімнастичних вправ.*
58. *Місця занять гімнастикою та їх обладнання.*
59. *Матеріально-технічне забезпечення занять з гімнастики.*
60. *Підготовка місць і спортивного устаткування та інвентарю.*

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підруч. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Видавництво ОІЮМ», 2015. 186 с.
3. Барчук Б. В., Таран Л. К., Хвуст Л. І. Гімнастика : навч. посіб. ІваноФранківськ. 2002. 112 с.
4. Бондаренко О. В., Щекотиліна Н.Ф. Гімнастика і музично-ритмічне виховання: навчальний посібник, Одеса: Видавництво С. 205, 2025.
5. Гурєєва А.М., Черненко Е.Ю., Дорошенко Е.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. С.78.
6. Дейнеко А. Х., Марченков М. К., Красова І. В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика). Харків : ХГАФК, 2018. 212 с.
7. Дейнеко А. Х., Марченко М. К. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2013. 166 с.
8. Долинський Б. Т. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Б. Т. Долинський, О. О. Погорелова. - Одеса : Університет Ушинського, 2022. - 37 с.
9. Долинський Б. Т. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни: "Методика проведення секційних занять" : методичні рекомендації / Б. Т. Долинський, О. О. Погорелова, Б.О. Буховець. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2020. – 25 с.
10. Захарова О.М., Сметанін С.В. Методика викладання прикладних вправ: метод. вказівки Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. С.42.
11. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: метод. реком., СНУ імені Лесі Українки, Луцьк, 2021. С.68

12. Огнистий А.В., Власюк Р.А. Основні засоби гімнастики : навч. посіб. Тернопіль: «ТАЙП», 2015. 241 с.

13. Огнистий А.В., Божик М.В., Власюк Р.А. Теоретико-методичні основи гімнастики : навч. посіб. Тернопіль : «ТАЙП», 2016. 211 с.

14. Чустрак А.П., Павлов Ю.В., Мороз І.В. Глосарій гімнастичних термінів. Одеса. 2021. 160 с.

Інформаційні ресурси

1. Міжнародна Федерація Гімнастики (FIG). - Режим доступу : <https://www.gymnastics.sport/site/>

2. Основи гімнастики. [Електронний ресурс] / – Режим доступу : <http://194.44.152.155/elib/local/614.pdf>

3. Основи техніки гімнастичних вправ. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71>

4. Методика навчання акробатичним вправам. [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-navcanna-akrobaticnimvpravam-395991>.

5. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>

6. Міністерство освіти та науки України <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК Б

ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРА В СПОРТИВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИК

Хват - спосіб тримання за снаряд.

Розрізняють хват знизу; зворотній; різний; схресний; широкий; вузький; зімкнутий; глибокий.

Вис - положення на снаряді, коли плечі знаходяться нижче точки хвату.

Простий вис - вис при якому за снаряд тримаються будьякою частиною тіла (частіше всього руками).

Розрізняють: вис; вис на зігнутих руках; вис зігнувшись; вис прогнувшись і т.п.

Змішаний вис — вис при якому використовується додаткова опора іншою частиною тіла (ногою, ногами і т.п.).

Розрізняють: вис присівши; вис стоячи зігнувшись; вис лежачи; вис стоячи і т.п.

Упор - положення на снаряді, коли плечі знаходяться нижче точки опори.

Простий упор - положення з опорою виключно руками.

Розрізняють: упор; упор на передпліччях; на руках; упор на руках зігнувшись; упор ззаду; упор кутом і т.п.

Змішаний упор — положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Розрізняють: упор присівши на правій, ліву назад на носок; упор стоячи ноги нарізно і т.п.

Сід - положення сидячи на снаряді.

Підйом — перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий (підйом силою, підйом переворотом, підйом розгином і т.п.).

Опускання - повільний спад.

Оберт - круговий рух гімнаста навколо осі снаряда (оберт назад; оберт вперед; великий оберт і т.п.).

Поворот — рух тіла навколо вертикальної осі (поворот махом вперед; поворот у стійці і т.п.)

Стійка — вертикальне положення гімнаста ногами доверху з опорою якою-небудь частиною тіла (стійка на плечах; стійка на руках; стійка на передпліччях і т.п.).

Мах — вільний рух відносно осі обертання. Способи: силою, вигинами, з стрибка. Розмахування ~ мах, який виконується декілька разів. Мах дугою - перехід з упору у вис дугоподібним рухом.

Кач - одноразовий маятниковий рух гімнаста разом зі снарядом (кільця у качі). Розкачування ~ декілька качів.

Викрут (вперед і назад) - оберт тіла навколо горизонтальної осі з обертанням у плечових суглобах при фіксованому хваті.

Перемах - рух ногою (ногами) над снарядом.

Круг - цілісний (еліпсоподібний рух ногою (ногами)).

Схрещення — два зустрічних перемахи.

Вхід — термін, який позначає перехід гімнаста з вихідного положення біля снаряду круговим рухом з поворотом навколо опорної руки в упор на ручки.

Перехід - зміщення виконавця праворуч або в ліворуч на снаряді з перехватом руками.

Вихід — рух, протилежний до входу, але на іншу частину коня.

Переліт — переміщення гімнаста з однієї сторони снаряда на іншу з відпусканням рук (кутом, зігнувшись, ноги нарізно і т.п.), а також з однієї жердини на іншу і т.д.

Зіскок - зістрибування зі снаряду з вису або упору, або із стійки.

Стрибок — долання відстані: висоти, довжини, перешкоди або снаряду — у вільному польоті після відштовхування ногами.

Опорний стрибок — виконується з додатковою опорою (поштовхом) руками. Розрізняють: стрибок зігнувши ноги; ноги нарізно; боком; кутком; переверотом і т.п.

Замах - попередній мах ногами назад після поштовху ногами

ДОДАТОК В

Терміни акробатичних вправ

Групування — зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захват за гомілки).

Перекат - обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Розрізняють: перекат вперед; в сторону; назад; назад зігнувшись; круговий перекат і т.д.

Перекид - обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову. Розрізняють: перекид вперед; довгий перекид; перекид із стрибка з фазою польоту до опори руками; перекид назад; перекид назад в упор на коліні; перекид назад через плече прогнувшись і т.п.

Міст — дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори.

Шпагат - сид з максимально розведеними ногами (з торканням опори всією довжиною обох ніг) (шпагат, шпагат лівою, шпагат правою). Напівшпагат - аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що знаходиться попереду.

Стійка — вертикальне положення тіла ногами догори (стійка на лопатках; на голові і руках; на руках і т.п.).

Перекидка — рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою на руки) без фази польоту (вперед, назад, в сторону).

Темповий підскок (вальсет) — невелике підстрибування на маховій нозі, інша — вперед — донизу, руки вгору.

Курбет — стрибок назад з рук на ноги. Підйом розгином - стрибок на ногу, який виконаний з упору зігнувшись (з лопаток).

Переворот - обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками; головою і руками) з однією або двома фазами польоту (боком, вперед і т. п.).

Рондат — переворот з поворотом кругом і приземленням на дві ноги.

Переворот назад - обертальний рух тіла назад з опорою на руки і з фазою польоту.

Сальто — вільне перевертання тіла у повітрі (сальто назад; вперед; боком і т.п.).

ДОДАТОК Г

Терміни вправ художньої гімнастики

Кроки - різноманітні види переміщень. Розрізняють: звичайний крок; крок з носка ; на носках; гострий крок; випадами; крок галопу; приставний крок; перемінний крок; крок польки; вальсу тощо .

Біг — переміщення кроками, у кожному з яких є фаза польоту.

Поворот - обертальний рух тіла навколо вертикальної або повздовжньої осі. Розрізняють: поворот переступанням; на носках; схресний; махом; спіральний; у присіді; у рівновазі тощо.

Стрибок — вільний політ після поштовху ногами.

Пружний рух руками - цілісний пружний рух із згинанням у всіх суглобах.

Хвиля — складний цілісний рух, який складається з послідовного розгинання в одних суглобах і згинання в інших.

Хвиля рукою - хвилеподібний рух рукою (руками), який починається згинанням руки (до себе) і опусканням кисті, потім розгинанням (від себе) з одночасним підніманням кисті. Дуга - рух, який виконується менше.

Мах - різкий рух в будь-якому напрямку з повною амплітудою.

ДОДАТОК Д

Терміни прикладних вправ

Прикладні вправи складають одну із груп гімнастичних вправ, спрямованих на опанування прикладними руховими навичками.

Ходьба - циклічні рухи без фази польоту. Різновиди: похідний або звичайний крок; ходьба на носках; на п'ятках; зігнувшись (з опорою руками на коліна); у напівприсіді; у присіді; випадами; 86 з нахилами тощо.

Біг - те ж саме, що і ходьба, але більш динамічний вид пересувань, для якого характерна фаза польоту. Різновиди: біг; біг із згинанням ніг назад; високий біг; біг з підскоками; біг з прискоренням; біг кроками навхрест і т.п.

Вправи на рівновагу - вправи, які сприяють формуванню спеціальних вмінь і навичок, які дозволяють управляти положенням свого тіла, а також сприяють функції зорового і рухового аналізаторів.

Метання та ловля - вправи, які сприяють розвитку спритності, швидкості, орієнтування у просторі, окоміру.

Різновиди: підкидання і ловля; перекидання; метання в ціль; метання на дальність; жонглювання.

Лазіння і переповзання — вправи, які сприяють розвитку сили, швидкості, а також удосконаленню координаційних здібностей.

Різновиди: лазіння у змішаному висі та упорі; у висі; лазіння по канату або на палиці; переповзання на руках і ногах; на напівзігнутих руках і ногах (опора на передпліччя); на боці (лежачи на боці, спираючись передпліччям і п'яткою); по-пластунськи (лежачі на животі, спираючись по черговою однією і різнойменною ногою).

ДОДАТОК Ж

Особливості занять гімнастикою з учнями підготовчої та спеціальних медичних груп

Підготовча група формується з учнів, які мають незначні відхилення у фізичному розвитку, фізичній підготовці, стан здоров'я без істотних функціональних порушень. Основним завданням занять гімнастикою з учнями цієї групи є зміцнення їх здоров'я, поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовки.

На уроках таких учнів, як правило, виділяють в окрему групу. Методично це виправдано тим, що навчальний матеріал проходять з ними поступово, з полегшенням складності, скороченням тривалості вправ і кількості повторень вправ.

Ретельніше продумуються рухові завдання, уважніше здійснюється індивідуальний підхід. ЗРВ пропонується виконати в зручному для кожного темпі (і в тих випадках, коли вони перебувають у загальному строю). Виключаються вправи, пов'язані з великими м'язовими напруженнями, і вправи на витривалість. У паузах між виконанням щодо важких вправ їм рекомендується відпочинок (сидячи, лежачи тощо).

Обмежується навантаження в бігу, стрибках, у вправах з обтяженнями, з подоланням перешкод, в естафетах. Під час змагань та естафет рекомендується залучати учнів підготовчої групи до їх проведення як помічників і суддів. Терплячий, тактовний, помірно заохочувальний тон і індивідуальний підхід – важливий принцип роботи вчителя з учнями підготовчої групи.

Для досягнення потрібного результату в фізичному вихованні учнів підготовчої групи недостатньо занять фізичними вправами тільки на уроках фізичної культури. Необхідну в цей період рухову активність їм рекомендується заповнити на додаткових заняттях із загальної фізичної підготовки під керівництвом вчителя з фізичної культури або в спеціальних секціях.

Спеціальна медична група створюється на початку навчального року наказом директора після ретельного медичного огляду учнів лікарем школи і лікарями – фахівцями. У спеціальну медичну групу зараховуються учні, які мають значні відхилення (постійного або тимчасового характеру) в стані здоров'я або фізичному розвитку.

Від звичайних уроків фізичної культури такі учні звільняються. Замість цього для них проводяться у позанавчальний час спеціальні обов'язкові заняття з фізичної культури 3 рази на тиждень по 30 хвилин за особливою програмою. Чисельність групи до 15 осіб.

Програмний матеріал групується для учнів двох класів (1–2 класи, 3–4 класів, 5–6 класів тощо). Навчальний матеріал програми розрахований на обмежену послідовну фізичну підготовку учнів з метою зміцнення їх здоров'я, фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей та поступового переведення в підготовчу, а потім і в основну групу. У програмі обмежені вправи на швидкість, силу, витривалість, зменшені дистанції ходьби і бігу.

Повністю виключені лазіння по канату, підтягування, акробатичні вправи, вправи, пов'язані з напруженням, тривалими статичними напруженнями. Разом з тим введено розділ вправ, спрямований на вироблення правильного і глибокого дихання під час виконання вправ і відпочинку, розширено розділ вправ для виховання правильної постави та зміцнення м'язів спини і живота. З дозволу лікаря рекомендуються різні стрибкові вправи, які необхідно закінчувати ходьбою і вправами на дихання. Більшість занять відповідає умовам у спортивному костюмі. Учні спеціальної групи звільняються від навчальних нормативів і участі в змаганнях. Необхідний постійний лікарсько-педагогічний контроль за впливом фізичних вправ на організм учнів. Індивідуальний підхід повинен бути основним принципом організації занять. Обов'язкові заняття учнів спеціальної медичної групи повинні підкріплюватися фізкультурно-оздоровчими заходами в режимі навчального дня (фізкультхвилинками на уроках, іграми на перервах тощо). Їм необхідно систематично виконувати спеціально розроблений комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

ДОДАТОК 3

Основні завдання та вимоги уроку

На уроках гімнастики вирішується багато оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних завдань:

1. Зміцнення здоров'я тих, хто займається, сприяння їх фізичному розвитку, загартовування, формування правильної постави.

2. Збагачення тих, хто займається, спеціальними знаннями в галузі гімнастики. Формування гігієнічних навичок, привчання до самостійних занять фізичними вправами. Навчання новим видам рухів, збагачення тих, хто займається, руховим досвідом. Формування організаторських умінь і навичок, навчання правилам спілкування з оточуючими людьми.

3. Розвиток здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності, побутовими, професійними, військово-прикладними руховими вміннями та навичками.

4. Виховання естетичних, вольових, моральних якостей, насамперед сумлінного, глибоко усвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять, громадської роботи, праці, почуття товариства, колективізму, патріотизму. Успішне вирішення перерахованих вище завдань передбачає всебічний педагогічний вплив на особистість тих, хто займається, в цілому на індивідуальні властивості, які стосуються усіх її підструктур (біологічно обумовленої, психіки, досвіду, спрямованості особистості).

Загальні вимоги до уроку

Урок гімнастики повинен відповідати таким дидактичним вимогам:

- а) він повинен мати певну навчальну мету й індивідуальні завдання;
- б) на уроці дотримується єдність у вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних завдань;
- в) до кожного уроку підбираються спеціальні вправи, методи навчання, встановлюється диференційована норма навантаження з огляду на статеві відмінності тих, хто займається, стан їх здоров'я, рівень фізичної підготовленості, особливості психічних і особистісних властивостей;

г) під час уроку поєднуються колективна та індивідуальна форми навчально-виховної роботи вчителя з тими, хто займається, організовується взаємодопомога, забезпечується безпека виконання вправ;

д) урок повинен бути добре продуманий і організований, забезпечена постійна керівна роль учителя.

Ці вимоги поширюються і на інші види занять фізичними вправами: на шкільний урок з інших спортивних дисциплін; на заняття груп загальної фізичної підготовки; на секційні заняття гімнастикою та інші позаурочні форми занять. Шкільні уроки гімнастики за своїм педагогічним завданням поділяються на: вступні уроки; уроки вивчення нового матеріалу; уроки вдосконалення і повторення вивченого; комбіновані (змішані) уроки; контрольні уроки.

Із вступних уроків починається навчальний процес з гімнастики. На них вчитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу.

За допомогою доступних для вчителя засобів і методів (контрольні вправи, бланкові, апаратурні методи, спостереження та ін.) він може визначити ступінь розвитку рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння шкільною програмою з гімнастики: вивчаються особистісні якості учнів, в основному їх ставлення до занять гімнастикою та ін. Без цих даних не можна грамотно будувати навчальний процес, викликати в учнів інтерес до занять.

На уроках вивчення нового матеріалу завдання ставляться більш розгорнуто і можуть мати пошуковий характер, щоб викликати інтерес і знайти відповідь на поставлене запитання. Вивчення нового матеріалу супроводжується повідомленням теоретичних відомостей, демонстрацією плакатів, посібників, відеофільмів тощо. Моторна щільність на таких уроках невисока. Уроки вдосконалення і повторення спрямовані на закріплення і вдосконалення раніше освоєних вправ, комбінацій.

Вони можуть передувати контрольним урокам. На таких уроках широко використовуються творчі завдання, завдання з вибором і аналізом дій один одного. Ці уроки відрізняються хорошою моторної щільністю. Комбіновані

(змішані) уроки найбільш поширені в школі і поєднують вивчення, повторення і вдосконалення раніше освоєних вправ.

Контрольні уроки проводяться у кінці вивчення теми чи розділу програмного матеріалу, а також після закінчення курсу гімнастики і спрямовані на виявлення успішності і підготовленості учнів. На таких уроках оцінюється техніка виконання гімнастичних вправ, комбінацій, здійснюється контроль за виконанням навчальних нормативів і ступенем розвитку рухових, психічних здібностей.

Контрольний урок, що проводиться у кінці вивчення розділу гімнастики, можна організувати у вигляді змагань. З метою поступової підготовки учнів до оволодіння складними вправами або до великих фізичних навантажень на кожному уроці передбачено вирішення допоміжних і основних завдань. Їх рішення досягається завдяки спеціального побудованого уроку.

Він складається з трьох взаємопов'язаних і водночас відносно самостійних частин:

- а) підготовчої,
- б) основної,
- в) заключної.

Такий поділ уроку викликано необхідністю певного періоду впрацьовування, або входження в роботу всіх органів і систем організму, завчасної підготовки психіки і відповідного настрою на активне й усвідомлене ставлення до уроку. Це дозволяє педагогу запропонувати велике за обсягом і інтенсивністю фізичне, а в ряді випадків і психологічне навантаження, для того щоб отримати від уроку найбільший позитивний ефект.

Після такого навантаження потрібен певний період для поступового її зниження до вихідного або близького до нього рівня. Інтенсивність навантаження визначають за пульсом.